مجموعة قصصية

هادي الدخيل

السحر الأسود

رحلة في دهاليز النفس البشرية



ملهمون للنشر والتوزيع
MOLHIMON

السحر الاسود

الكتاب: **السحر الأسود**

المؤلف: **هادي الدّخيل**

التصنيف: **تطوير ذات - مجموعة قصصية**

الناشر: **دار ملهمون للنشر والتوزيع**

الطبعة الأولى: **يناير** 2021

إذن الطباعة: MC 10 - 01 - 6980195

التصنيف العمري: E

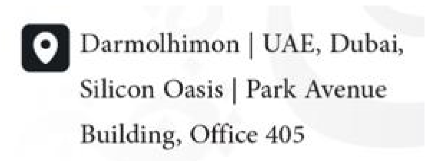
الطباعة : Masar printing & publishing

الرقم الدولى المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-36-682-9

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقًا لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.




darmolhimon
www.darmolhimon.com
0097143460891


Darmolhimon | UAE, Dubai,
Silicon Oasis | Park Avenue
Building, Office 405

الإخْصَائِيّ النَّفْسِيّ
هادي الدّخيل

السحر الأسود

رحلة في دهاليز النفس البشريَّة

مجموعة قصصية

مقدمة

عزيز القاريء:

الكتاب الذي بين يديك يتكوَّنُ من ثلاثة تصنيفات.

التّصْنيفُ الأوّل: الحكايات.

التَّصْنيفُ الثّاني: الصّراعات اللّاشعورِيّة.

التَّصْنيفُ الثّالث: التأمُّلات النَّفْسِيّة.

الحكايات: عبارة عن قصة قصيرة تناقش موضوعًا معيّنًا، أو أكثرَ من منظورٍ نفسِيٍّ.

تتخلَّل القصة تعليقاتٌ، وتحليلات نفسية، ويتبع الحكاية البعد النفسي، وهو القراءة النفسية للقصة.

في بعض القصص تمَّ الاكتفاء بالبُعد النفسي الذي يتخلّل القصة، والذي غالبًا ما يكون على لسان القاصّ.

الصراعات اللّاشعورِيَّة: عبارة عن قصة قصيرة تحوي فكرة مركَّزة، تكشف الصراعات العميقة داخل النفس البشرية، والتي تتكون غالبًا بفعل اقتتال رغباتنا مع المُثُل العليا التي ننشأ عليها.

التّأمُّلات النّفسِيّة: قراءة نفسية شخصية لموضوعات مختلفة من الحياة.

ملاحظة

قبل أن تبدأ

وأنت تقرأ

تمهّلْ

تأمَّلْ

تفكَّرْ

فُكَّ تلك

الرّموزَ

والمعاني

المختبئة

في حروف

هذا الكتاب

وتذكَّرْ

أنَّ الكتاب الحقيقي

يقبع هناك

بداخلك.

الحكاية الأولى (واقعية)

براءة فرح

اسمها فرح، تعيش في منزل ينقصه الفرح، تبلغ من العمر في لحظاتنا هذه ١٢ سنة، أسرتها مكوَّنة من والديها "أبو ماجد"، و"أم ماجد"، وأخوها "ماجد" الذي يكبُرُها بخمس سنوات.

المحكمة:

في تلك اللحظة كانت "أم ماجد" في المحكمة؛ لإكمال إجراءات الطلاق من "أبي ماجد":

القاضي: لماذا تريدين الطلاق؟

أم ماجد: والله يا شيخ لا أستطيع العيش معه، هذا رجل خوَّان، ونصَّاب، لَكَمْ صَبَرْتُ على عدم حبِّه لي، وقلَّة حيائِهِ، وعيْنَيْه الزائغتين، وحديثه مع النساء في الإنترنت، وبعد كُلِّ شيءٍ، يخونني مع من كنت أظُنُّها أقربَ صديقة لي، ويتزوجها عليّ.

القاضي : وأنت يا أبا ماجد ماذا تقول؟

أبو ماجد : يا شيخ الشرع حلّل للرجال أربع نساء، وليس من المعيب أن...

فرح: أمي ما بك؟ بسم الله عليك، تبدو على وجهك علامات الخوف، في أيِّ عالمٍ أنت؟هل تشعرين بالمرض؟

أم ماجد: أنا بخير ولكن ما يقلقني والدك، لماذا لم يعد من عمله إلى الآن؟

الساعة الـثالثة والنصف، ومنذ خمس دقائق اتصلت على هاتفه، ولم يُجب.

فرح: أوووه! يعني كل هذا خوف على حبيب القلب.

أم ماجد: عيب يا بنت!

الآن الساعة الـ٣:٢٧، قبل ٧ دقائق في الساعة الـ ٣:٢٠ هذا ما حدث:

أم ماجد نظرت إلى الساعة، وانتبهت إلى أن الساعة تشير للـ٣:٢٠عصرًا، فأخذت تُحدِّث نفسها، وتُحلِّق في فضاء خيالها:

لماذا لم يرجع أبو ماجد إلى الآن؟

ليس من عادته أن يتأخر هكذا؟

لا بُدَّ أنه قد ذهب إلى مكان ما.

سوف أحدثه عَبْر الهاتف، وأسأله عن سببِ تأخُّره.

اتصلت به، ولكنه لم يُجِبْ.

لماذا لايجيب؟

أين ذهب يا تُرَى؟

ومع من هو الآن؟

أخشى أن يكون برفقة إحدى زميلاته بالشركة، هل تزوَّجها عليّ؟ كيف، ومتى؟

صحيح !في ذلك اليوم قال لي إنَّ سُعادًا صديقتك لا تستحقُّ الطلاق، وزوجها هو الخاسر عندما طلَّقها، ويا لحُسْنِ حظٍّ من سيتزوجها!

هل من المعقول أنَّ أبا ماجد كان يتحدث عن حُسْن حظه هو، وتزوجها الآن؟

رأسي سوف ينفجر، ماذا أفعل؟

التقطت أم ماجد هاتفها، وأخذت تبحث عن اسم سعاد؛ لكي تتَّصِلَ بها.

أم ماجد : غريب. ليس من عادة سعاد ألَّا تجيبَ على اتّصالي.

أفكارها أخذت تتطاير، وتتدفَّق كشلالٍ لا يتوقّف، نبضات قلبها بدأت تتسارع وكأنها تتسابق، علامات الخوف، والقلق ظهرت على كل جزء في جسدها.

وما زالت تُبْحر في كتابة ذلك السيناريو الدرامي حتى وصلت إلى لحظة المحكمة، فقاطعت فرحُ رحلةَ والدتها في فضاء إبداعها المُعتاد.

فرح: أمي، ما بك؟ بسم الله عليك، تبدو على وجهك علامات الخوف، في أيِّ عالمٍ أنت؟ هل تشعرين بالمرض؟

أم ماجد: أنا بخير، ولكن ما يقلقني والدك لماذا لم يعد من عمله إلى الآن؟

الساعة الثالثة والنصف، ومنذ خمس دقائق اتصلت على هاتفه، ولم يُجب.

فرح: أوووه! يعني كلّ هذا خوف على حبيب القلب.

أم ماجد: عيب يا بنت!

الساعة الـ ٤:٠٠ عصرًا، وللتَّوِّ عاد أبو ماجد للمنزل:

أم ماجد: اتصلت بك، ولم تُجِبْ؟

أبو ماجد: هاتفي كان صامتًا.

أم ماجد: الآن الساعة الرابعة وللتَّوّ قد عدت إلى المنزل، ينتهي عملك في الساعة الثانية والنصف، مع مَنْ ذهبت؟ وإلى أين؟

أبو ماجد: كنتُ برفقة أبي ناصر، ذهبنا لكي نشترِيَ بعض قطع الغيار لسيارته.

فرح حبيبتي اشتقتُ لكِ كيف حالك؟

أم ماجد: لا تهرب من الإجابة، إلى أين تذهب؟!!

توقف، لم أنتهِ من حديثي معك.

أبو ماجد : ذاهب لدورة المياه، أحتاج حمّامًا باردًا.

أم ماجد: لماذا؟

أنت عادة لا تستحِمّ الآن؟ (تلك أفكارٌ تدور في رأسها، عاد متأخرًا إلى المنزل، ويريد الآن الاستحمام ؟!).

أبو ماجد: لو شممتِ رائحة ملابسي لعرفتِ لماذا؟

٤٨ درجة الحرارة بالخارج، ورطوبة عالية، ومن مَحَلّ سيَّارات إلى الآخر، أشعر كأنني، سُلِقْتُ جيّدًا.

هذا الموقف يتكرَّر كثيرًا، وكثيرًا على مدى السنين، ولكنْ مع اختلافٍ طفيفٍ في الأحداث، أم ماجد تُؤمن بأن زوجها خائنٌ حتى وإن ثبتت براءته!

كفاني فخرًا أنِّي رجل!

والد فرح طيِّبٌ حنون، ولكنه للأسف ضعيفُ الشخصية أمام أم ماجد، فالكلمة الأولى والأخيرة لها، وما تريده فقط هو ما يحدث في ذلك المنزل.

فرح ذاقت الأمَرَّيْن من أخيها ماجد، كان دائمَ التسلُّط والتنمُّر عليها، لا يتوانى أبدًا عن شتمها وضربها، كيف لا؟ ووالداها يُوليان النصيب الأكبر من الاهتمام والمدح والتقدير لماجد فلذة كبدهما، ويَبقيان مجرّد شاهدين لما يحدث لها، أخٌ يؤدِّبُ أخته، فليس هنالك ما يدعو للتدخل!

أصبح يؤمن في قرارة نفسه بأنه كذكر أفضل منها، وأسْمَى منزلةً من كلِّ أنثى، وأكثر عقلًا وحكمة، وأكثر حقوقًا، يحقُّ له ما لا يحقُّ لها، ومن حقوقه أن تُطيعه، ولا تخرج عن أمْرِهِ، ومن واجباتها أن تُوفِّرَ له سُبُلَ الرَّاحَةِ في المنزل.

ذنبه مغفور، وذنبها أكبرُ الكبائر يُقام عليه الحَدّ!

هو ذكرٌ لا يُعيبه شيء، وهي أنثى يُعيبها كلّ شيء!

هكذا تربَّى ماجد، هو الابن المُدلّل، والمُفضّل لدى والدته، يدور الحقّ معه حيثما دار.

مرَّت الأيام، وما زالت "أم ماجد" في ضلالاتها، وشكِّها المستمرّ في زوجها، مرةً تبحث في هاتفه، وأخرى في رائحة ملابسه، وثالثة عند خروجها للأسواق معه، وحتى في انتظامها بطلبِ حقِّها الشرعِيّ بالفراش؛ خشية ممارسته الجنس مع غيرها، واطمئنانًا على رغبته في الممارسة معها.

فرح تكبُرُ

وعند بلوغها سنّ الرابعة عشرة، ازدادت معالم الأنوثة وضوحًا على جسدها، وازداد جمالُها، وازدادت معه آلامُها.

لم يكن هاجس "أم ماجد" الوحيد هو الشّكّ في "أبي ماجد"، بل انتقلت إلى مرحلة أخرى متقدّمة، وهي تسليطُ هواجسها، وشكوكها على ابنتها فرح، فضيَّقت الخِنَاق عليها بمراقبة مكالماتها مع صديقاتها، ومراقبة محادثاتها معهم على مواقع التّواصل الاجتماعيِّ، ومحاسبتها على الكثير من مفرداتها التي تستخدمها في المحادثات، وسؤالها الدائم:

لماذا قلتِ هذه الكلمة؟

لماذا كتبتِ هذه العبارة؟

ماذا تعنين بهذا الرمز؟

إذا خرجنا للتَّسوُّق معًا كان الشّكّ ثالثهما، وتبدأ معلّقات "أم ماجد" التي لا تنتهي:

- يا فرح امشي عدل.
- من تشوفي شباب جلستي تتدلعي.
- فرح دوري وجهك عندي.
- فرح لا تتباعدي عني خلك قريبة مني.

- فرح عسى ماكو فرح تستري.

-فرح لا تحطّي عينك بعيون الرجال.

واستمرَّت والدةُ فرح بغرسِ البذور السَّامة في ابنتها مشوِّهَةً براءَتها.

فرح ووالدها

فرح ووالدها بالمطبخ يتجاذبان أطراف الحديث، وصوت ضحكاتهما يملأ المنزل، سمعت ذلك "أم ماجد"، فانطلقت مهرولة إلى المطبخ، دخلت والشرّ يتقدّمها، نظرت لفرح بنظراتٍ غريبة جِدًّا لم تفهمْها، تكرّر ذلك الموقف عِدَّة مرّات، حتى واجهت فرح والدتها إذْ لم تستطع الصمت.

فرح: أمي ما بك؟! كلّما رأيتِني وحيدة مع والدي تغيّرت ألوان وجهك، وانفجر غضبك، لماذا؟

أم ماجد: لا شيء، فقط لا أريدك أن تَبْقَيْ وحيدة مع والدك.

فرح: لماذا يا أمي؟

أم ماجد: بدون لماذا.

فرح: أمي، أتسمحين لي بسؤال؟

صمتت والدتها.

فرح: هل تظنين بي ظنّ السوء يا أمي؟

هل تشكّين في أبي أيضًا؟

أم ماجد(بغضب): اصمتي، ولا تتحدّثي في هذا الموضوع أبدًا، وإن رأيتكِ يومًا، وأنتِ وحيدة مع والدك، فلا تلومي إلّا نفسك.

كُسِرَ قلب فرح، لم تَعِ حقيقة ما يدور في عقل والدتها.

أخبرت فرح والدها بما حدث، فذهب "أبو ماجد" غاضبًا ثائرًا يصرخ بأعلى صوته على زوجته على غير عادته.

أبو ماجد: أنتِ إنسانة مضطربة، تحمّلتك كثيرًا، إلى هنا وكفى، وصلت بك ضلالتك، وأوهامك إلى أن تُشكِّكي في أخلاقي مع ابنتي!

برَّرَت "أم ماجد"، وبرَّرَتْ ولكنْ كلّ عذرٍ أقبح من الآخر.

أنتِ الأمان

فرح تكبُرُ، وتكبُرُ همومُها ومشاكلها، إذ لم تتشافَ بَعْدُ من الجراح التي حدثت لها للتَّوِّ بفعل والدتها، وقع عليها ما هو أشدّ إيلامًا، وأكثر قسوة.

لاحظت شيئًا لم تفهمه، أو لم ترد أن تفهمه، الفكرة أكبر من طاقتها كي تستوعبها.

نظرات ماجد لها في ازدياد، لم تكن تعي أن هذا تحرشٌ، تكرَّرت نظرات ماجد، وفهمت ماذا يريد.

عندها أخبرت والدتها بما يفعله.

وكانت هنا الصدمة!

أم ماجد: أنتِ السبب.

فرح : أنا السبب؟!

أم ماجد: نعم أنتِ السبب، ترتدين ملابسَ قصيرة أمامه، وتجلسين جلسات غير محترمة في حضوره!

فرح: متى ارتديتُ ملابس غير محتشمة أمامه؟ أخبريني متى؟

أم ماجد: وتتحدّثين بدلعٍ، ومَيَاعة، لا أعلم لماذا تقومين بمثل هذه التصَرّفات؟

فرح(ودموعها تتساقط): أنا يا أمي؟!

أم ماجد: نعم أنتِ.

انهارت فرح؛ بعد أن شعرت بفقدان الأمان، تَمَنَّتِ الموت بكلِّ جوارحها، لا تعلم لماذا ارتسمت بمُخَيِّلَتِها كلمات تلك الأنشودة:

أنت الأمان. أنت الحنان. من تحت قدميك لنا الجِنَان. عندما تضحكين تضحك الحياة. تُزهر الآمال في طريقنا. نُحِسُّ بالأمان. أمي. أمي. أمي. نبض قلبي. نبع الحنان.

فرح لم تشعر يومًا بالحنان، وها قد فقدت كلَّ الأمان.

بَيْنَ ذِرَاعَيْكَ

مَرَّتْ الأيامُ، وتقدَّم شابٌّ خَلُوقٌ، ومِنْ ذوي الدَّخل العَالي يُدْعَى "حسن" لخطبة فرح، لم تُفكر كثيرًا، ولم تتردَّدْ بالموافقة على الارتباط به؛ علَّها تجد ما فقدته من حبٍّ، وما نقصها من عطف، وتحيا مطمئنة في كَنَفِ رجلٍ تشعر معه بالأمان.

تمَّتْ الخطبة بشكلٍ سريعٍ جِدًّا.

فرح تنتابها مشاعر متناقضة: سعادة، خوف، قلق، تفاؤل، حزن، لم تطل فترة الخطبة التي كانت ٤ أشهر فقط، وكانت لقاءاتها فيها بخطيبها معدودة ومحدودة جِدًّا.

تمَّ الزواجُ؛ فيبدو أن القَدَرَ قد كافأها على صبرها، ومعاناتها، تزوَّجتْ فرح من حسن، وحقًّا كان حسن الخُلُق، والمَعْشَرِ.

مضى على زواجهما قرابة الشهر ونصف:

فرح ورأسها على صدر زوجها.

فرح: حسن هل تحبني؟

حسن: أُحبك؟ هذا قليل، أنا أتنفّسك.

فرح : هل يأتي يومٌ، وتحبّ أخرى غيري؟

حسن: إنه يوم موتي.

فرح: اسم الله عليك، لماذا يوم موتك؟

حسن: لأني إن تنفست غيرك متُّ حالًا، فتنفُّسُ غيركِ يُسمِّمُني.

فرح (مقاطعة): أحبكَ بِعُنف.

حسن: وأنا أحبكِ.

فرح: هل تُصدِّقني لو أخبرتك بأنني الآن أسعد مخلوق في هذا الكون؟

حسن: أصدقك، ولكن لماذا؟ ما مصدر تلك السعادة؟

فرح (ودموعها تنهمر): لأنني لم أعرف يومًا بأنَّ الأمانَ جنّةٌ مختبئة بين ذراعيك، لم أعرف يومًا بأنَّ كلَّ مشاعر الحب، والعطف، والدفء والحنان تجمّعت أيضًا هناك، أحسِدُني عليك.

بذورٌ استيقظت

فرح وهي منغمسةٌ في مشاعر السعادة لا تفارق الضحكة مُحَيَّاها، يتلألأ وجهها من صدق ابتسامتها، نظرت لحسن:

فرح: ما الذي تفعله بالهاتف؟

حسن: أبدًا أتحدث مع أصدقائي.

فرح: أيّ أصدقاء؟

حسن: فيصل، وعادل، وآخرين لا تعرفينهم.

فرح: كيف لا أعرفهم أخبرني ما هي أسماؤهم؟ ومن هم؟ لكي أتعرف عليهم.

حسن: حبيبتي فرح حسنًا، ولكن لاحقًا، فالآن أنا مشغولٌ بالحديث معهم.

فرح (بصوتٍ عالٍ): لماذا ليس الآن، أتَّتهرب من ذلك؟ أخبرني من هم هؤلاء؟

حسن: (متفاجئًا) فرح ما بكِ؟ ما الذي أغضبك؟

فرح: لا أعرف لماذا تكره أن تطلِعَنِي على أسماء أصحابك الجُدد، أو ربَّما صديقاتك، وأنا لا أعلم.

توقفت فرح وهي مصدومة جِدًّا من انفعالها، لم تكمل شجارها، ولم تعرف واقعًا ما الذي أجَّجَ مشاعر الغضب في صدرها؟

في تلك الليلة لم تستطع النوم جيّدًا، فما زال القلق يتملّكها ممَّا جرى.

وفي صباح اليوم التالي كان من المُقَرَّر على حسن أن يُسافر لمدة خمسة أيام لإنجاز مهامّ متعلقة بعمله. خلال تلك الأيام التي سافر فيها حسن؛ فرح محدثة نفسها: لماذا أشعر بأنَّ عقلي سوف ينفجر من فرط التفكير، حتى في أحلامي تهاجمني تلك الأفكار، أرى حَسَنًا محتضنًا أخرى، وأنا أبتسم له.

حسن وفرح على الواتساب في وقت متأخّر من الليل:

فرح: نائم؟

حسن: إن كنت نائمًا، استيقظت لأجلك.

فرح: الشوق يُعذِّبني.

حسن : سلامتك يا روحي.

فرح: أين أنت الآن؟

حسن: برأيك أين سأكون في هذه الساعة المتأخِّرة؟ حتمًا بغرفتي في الفندق.

فرح: لوحدك؟

حسن: هل تضحكين معي؟، أنا في الغرفة وحدي.

فرح: إذًا، دعنا نتحدث صوتًا وصورة (فيديو).

حسن: حسنًا، الآن سوف أتصل بك.

لم تكن مكالمة فرح لحسن في هذا الوقت المتأخّر شوقًا له، بل هي الشكوك والظنون التي لم تفارقها منذ أيام.

واستمرت شكوك فرح في زوجها لأشهر.

- **صراع الجنون و المنطق.**

فرح (محدثة نفسها): أنا متأكدة أن حسن يخونني، لا، لا يستحيل ذلك، حسن أطهر من الخيانة، ولكن أنا متأكدة.

وفي بعض المرَّات أثناء خروجها معه للتَّسوُّق كانت لا تعلم لِمَ تُحاول أنْ تجذب أنظار الرجال إليها، بدأت تراودها أفكارٌ تدعوها للخيانة، انتقامًا من خيانته لها حسب ظنونها.

(تلك البذور التي غرستها فيها والدتها)

مع كلِّ نَوْبةِ شَكٍّ تتملّكها، تفيض عيناها بالدموع: أعلم أنها مجرد أوهام، ولكن وربِّ البيت إنّي لا أراه سوى خائن، شَعَرت بأنها ليست ببعيدة عن الجنون.

فرح (محدثة نفسها): أمِّي لم تمتْ، أنا هي أمي، لماذا يا رب؟ لا أريد أن أكونَ كذلك، ماما ربّي يسامحك، أحبّك، ولكن لماذا جعلتِنِي هكذا؟ الشكوك والظنون تقتلني، والخوف من الهَجْرِ يستحوذُ عليَّ، أشعر بأنَّ الجميع يتآمر عليّ.

ماما أحيانًا أفكر أن أقوم بخيانة زوجي انتقامًا منه، فأنا لا أراه سوى خائن، أو لا، لا لكي لا يخيبَ ظنُّك بي، فقد أصبحت فعلًا كما كنتِ تكرِّرين عليَّ دائمًا، أحاول جذب الرجال، ولفت أنظارهم، وإثارة إعجابهم.

أمي، أنتِ لم تُدْفَنِي تحت التراب، أنتِ هنا، روحكِ ساكنة جسدي، وأنا هي التي دُفِنَتْ بقبرك.

قررت فرح أن تخضع للعلاج النفسي؛ خوفًا من أن تصل لتلك المرحلة التي وصلت لها والدتها المتوفَّاة منذ سنوات، فبعد محاولاتٍ ومحاولات تمَّت موافقة زوجها حسن على ذهابها لمراجعة المختصّ النفسيّ للتقييم والعلاج، بدأت في علاجها لَدَى إحدى المعالجات النفسيات، وفعلًا تحسّنت كثيرًا، وبدأ يعود الفرح لقلب فرح، إذ استطاعت أن تُسيطر على تلك الأفكار المظلمة.

البعد النفسي

- بوابة الحياة:

لم تعلم فرح بأن والدتها كانت هي العين التي ترى من خلالها الحياة، كانت هي العقل الذي يُفسِّرُ لها معاني تلك الحياة، كانت هي صوتها الداخلي الذي يُلوِّنُ لها كلَّ أبعاد الحياة.

كانت تؤمنُ بكلمات والدتها، وتراها كالقَدَرِ حتمِيَّ الوقوع، فليس بيدها إلَّا قبوله، وانتظار وقوعه، كلماتُ والدتها نبوءةٌ تسعى فرح لا شعوريًّا لتحقيقها.

بذور المرض غُرِسَتْ في ذلك المخلوق البريء، سنوات طوال ووالدتها تُغذِّي تلك البذور بسمومها، حتى ظهرت براعمها، وامتدّت جذورها في أعماق أعماقها، سيطرت على كلِّ حياتها، شخصيتها، أحساسيها، كامل وعيها، لم يبقَ لها من ملامح السعادة سوى (فرح) اسمها.

لم تكن تكره في الدنيا شيئًا بقدر ما كرهت ذلك الجانب في والدتها، ولم تخشَ في الحياة شيئًا كما خشيت من أن تعيش حياةً مع شريك كوالدتها، فأصبحت هي ذلك الشريك.

لم يبقَ من فرح البريئة سوى اسمها وجسدها، الجسد جسد فرح، والروح روح والدتها.

- لو اعترفت والدة فرح بوجود مشكلة نفسية لديها، ومن ثمَّ ذهبت للمكان المناسب طلبًا للعلاج، لَمَا وصلت الحال بها إلى ما وصلت إليه، ولم تتحوّل ابنتها لنسخة مشابهة لها.

- وصفُ الآباء لأبنائهم قد يُحوِّلهم لشيءٍ مشابهٍ لذلك الوصف، يسعون لا شعورِيًّا لمحاكاته، فقد يشعرون بالعجز أمام رغباتهم؛ إذ يجدون لهم مبرِّرات لعدم المُقاومة، فيقولون: نحن ولُدنا هكذا!

- كلمات الوالدين لأبنائهم مثل البذور التي لن تُجْنَي ثمارها إلَّا بعد حين.

- غالبًا الأطفال الصغار يُصدقون آباءهم بصورة مُطلقة، وغير قابلة للتكذيب.

- الأبناء يعتنقون كلمات آباءهم.

- ما تريد أن يكونَهُ أبناؤك مارسْه أمامهم فقط، تريدهم متسامحين عطوفين صادقين، كن متسامحًا عطوفًا صادقًا أمامهم.

- لا شعورِيًّا قد يتقمَّص أحدنا شخصية سجَّانه، فيذيق الآخرين المعاناة نفسها التي تجرَّع آلامها في السابق.

- غريبٌ جِدًّا ذلك الإنسان، فهنالك من يذيق الآخرين كأس السم نفسها التي شرب منها، وهنالك من لا يريد للآخرين أن يعانوا مثلما عانى في الماضي.

- حتّى السلوك الجيّد قد نتقمّصه لا شعوريًّا، ونحاكيه بل ونتقمّص الشخصية التي نحبُّها كاملة، فنستدمج حركاتها، ولفتاتها، وطريقة كلامها وأخلاقياتها.

- قد نوِّرث العنصرية لأبنائنا، والتحيّز ضد المرأة، ونحن لا نعلم، فيشعر أبناؤنا الذكور بالأفضَلِيّة على الإناث عمومًا. عبارات مثل: الولد شايل عيبه، "والرّجّال ما يعيبه شَيّ"، و"امرأة عن ألف رَجّال"، أو "أخت رَجّال"، "ظلّ راجل، ولا ظلّ حيطة"، كلها تحمل الكثير من العنصرية والتمييز.

- إنكار الشخص لوجود مشكلة نفسية لا يجعلها تختفي من تلقاء نفسها، بل بالعكس سوف تتفاقم، وتقوى، وقد تقضي على حياته، وحياة من حوله.

صراعاتٌ لا شُعُورِيّة (١)

إنْ لم تتأدَّب سوف أتّصل بالشرطة؛ لكي يأخذوك إلى السجن.

لا تخرج من المنزل حتى لا تأكلك (حمارة القايلة).

وبعدها يتساءلون كيف أصبح هذا الطفل كذَّابًا؟!

تأمُّلات نفسية(١)

ما وراءَ الصِّعَابِ!

الرِّياح القويّة ظاهرها عَتِيٌّ مرعب، ولكن في باطنها تكون مُحَمَّلةً بحُبيبات اللقاح التي تجعل الأرض تخضرُّ، وتُزهر.

وتلك الرياح القوية هي نفسها مَنْ تحرّك السفينة المَيّتة في أواسط البحار لتنطلق مسرعةً نحو هدفها.

كذلك هي الضّغوط، والصِّعَاب التي تعصف بك..

هي مَنْ تجعلك أقوى..

هي مَنْ تجعلك تنمو، وتنضج أكثر وأكثر..

هي مَنْ تجعلك أكثرَ قوّة، وصلابة..

هي مَنْ تجعلك أكثر إنتاجًا، وفعالية..

فقط إن لم تستسلم، وأحسنتَ التعامل معها، وتعلم الدرس منها.

الحكاية الثانية

خطيئة آدم – جَنَّة آدم

كنت أقود سيارتي، ووقودها الشوق واللهفة، كنت أرى الدنيا من حولي ترقص فرحًا لفرحي، وضجيج السيارات بالشارع سيمفونِيَّات تُطربني، وحرارة الشمس برد وسلام تُطمئنني، وكأنَّ ذلك الطريق سماء، وسيارتي طائر يُحلِّق بي نحو جنتي، وأخيرًا جاءتني مَنِ انتظرتها ١٥عامًا، أماني ابنتي هي حلمي الذي أحلمه باكيًا كلّ ليلة، وأخيرًا هبطت إلى دنيانا.

غارقٌ أنا في بحر سعادتي، منتشٍ مُحلّق، لا أعلم لحظات مرَّتْ عليّ غمرتني فيها السعادة كما الآن، حتى شككت أنني كنت سعيدًا، بِتُّ أُوقِن بأنّني أنا السعادة ذاتها.

لا شيءَ كان يُزعجني في تلك اللحظات سوى إحساسي بالزمن، فقد أصبح بطيئًا جِدًّا، وجهتي ابنتي أريد أن أصلَ فقط.

وبينما أنا ما زلت ضائعًا مفقودًا في جنتي، وإذا بصوتٍ مفاجيءٍ أخرجني منها عُنْوةً، صوتُ ارتطامِ سيارةٍ بسيارتي.

خرجت من سيارتي كي أستوعب ما حدث، وإذا برجلٍ قد ترجّل من سيارته، واقترب منِّي كثيرًا، إذْ لا يفصلني عنه إلَّا بضع سنتيمترات، أخذ يشتمني، ويُهينني بشتّى أنواع العبارات، ثم بصق في وجهي، لم أتمالك نفسي، فرددت له البصقة بصفعة على وجهه، تتلوها صفعات

وضربات، لم أمهله لحظة كي يلتقط أنفاسه، ثم قمت بدفعه بقوة مستخدمًا كلّ جسدي فسقط أرضًا، وارتطم رأسه بعمود إحدى الإشارات المرورية.

لم أعلم ماذا أفعل في تلك اللحظة، فالرجل قد فقد وعيه، أحد المارة الأخيار قام بالاتصال بالاسعاف، ولكن للأسف الرجل قد تُوُفِّيَ لاحقًا.

وأنا قد تمّ الحُكم عليّ بالسجن لمدة ٦أعوام، وقد قضيت منها حتى الآن ثلاثة أعوام.

سألتموني يا رفاق عن سبب دخولي للسجن، إنّ هذا هو السبب.

ولكن لتعلموا أنَّ السجنَ الحقيقيَّ ليس هو القضبان الحديدية، وليس هذه الحجارة التي تُحيطنا.

إن السِّجْنَ الحقيقيّ بداخلي، سجن أفكاري ومشاعري، في كلِّ لحظة من كلّ يوم خلال هذه الأعوام الثلاثة التي قضيتها هنا، ما زال الندم ينهش من روحي وكأنه جهنّمِيّ، يُعادُ الدرس عليّ ألف ألف مرة.

والأشدُّ ألمًا هو أنَّ الـ٣ أعوام التي قضيتها في السجن هي أيضًا عمر ابنتي أماني، التي لم أستطع أن أكون لها أبًا حقيقيًّا، أبًا تفخر به، تراه الأمان كله، أبًا يمسح دموعها، يُقوّي عزيمتها، يقوّمُ أخطاءها، يَضحك لضحكتها، ويسعد لسعادتها.

أتمنى لو عادت بي تلك اللحظات، فأُغيّر اختياري، فحتّى لو قام بضربي لما رددتها له، قد أسأله العفو، وإن كان مخطئًا، أو أفّر منه ولو قالوا جبانًا، أو أطلب المساعدة من الآخرين.

غضبي، سرعة انفعالي، عدم تفكّري، سوء اختياري، حرموني من ابنتي.

تعلمت أنَّ لحظة واحدة فقط قد تُكلّفك أجمل لحظات حياتك.

فتلك اللحظة هي الشجرة، وأنا آدم وبفعلي بدت لي سوءتي وطُردت من الجنة!

صراعاتٌ لا شُعُورِيَّةٌ (٢)

بعد أن فرغ من وضع المنتجات الصحية، والخالية من الدهون المتحوّلِة والسكر المضاف، والألوان الصناعية في سلة المشتريات، وقع نظره على علبة دُخّان(سجائر)، حملها وأخذ يقرأ ما كُتب عليها:

" التدخين يحرق أعضاء الجسد بأكثرَ من ٢٥ مرضًا بما في ذلك السرطان، والأمراض القلبية.".

انتهى من قراءته، وأعاد علبة الدخان إلى مكانها وهو غاضب، ثم أخبر البائع أن يضع له كرتونًا كاملًا في سلة المشتريات!

تأمُّلاتٌ نفسِيّةٌ (٢)

ما وراء الشعور

لو كنا نرى مشاعر الآخرين على حقيقتها، وأفكارهم، ودوافعهم، وظروفهم التي قادتهم لهذه التصرُّفات؛ لاختلفت ردّات فعلنا وأحكامنا المطلقة عليهم.

فمنْ يحقد عليك لشعوره بالغَيْرة منك، قد تُشفق عليه حين معرفتك بالدافع الخَفِيّ الذي قاده للشعور بذلك.

قد يكون ما أثار غيْرته هو تَدَنّي تقديره لذاته، وثقته المهزوزة بنفسه.

من يُكثر النقد لنا قد لا يعنينا في حقيقة ذلك، إنما هو ينقد نفسه ويلومها، ويُخبرنا بصورة لا شعورية عن صراعاته، وآلامه المُقلقة له.

لا أُبرِّرُ سلوكيَّاتهم الخاطئة، ولكن تذكُّر فهمِنا لحقيقة هذه التَّصرُّفات قد يُغيِّر من تفسيراتنا لها، وردَّات فعلنا سوف تختلف تمامًا، وبالتَّالي سوف تتغيَّر طبيعة علاقتنا بهم، وأحكامنا المُطلقة عليهم.

الحكاية الثالثة

غَرِيزِيٌّ مُسْتَتِرٌ

مشهدٌ يتكرَّر كثيرًا على مواقع التواصل الاجتماعيّ.

أبو راشد على أحد مواقع التواصل الاجتماعي تظهر أمامه منشورات الأصدقاء:

بعض المنشورات التي ظهرت له ترتيبًا:

1- صباح الخير أحِبّتي، أسأل الله أن يفتح لكم مصاريعَ الصباح بمفاتيح الرحمة والفلاح.

٢- الشخص الوحيد الذي تلقَّى تعليمه هو الشخص الذي تعلّم كيفية التعلُّم والتغيير.

٣- الحبُّ ممارسة لا كلمات.

٤- الحياة ليست سيّئة، أنت فقط تقلق كثيرًا، تنام أقلّ من الحدّ الممتع للنوم، وتسمع أغاني مثل وجهك، أضِفْ إلى ذلك ليس لديك مال.

٥- أخطاؤنا السابقة هي مَنْ صنعت ما نحن عليه اليوم.

٦- إذا كنتَ تستطيع تغيير رأيك، يُمكنك تغيير حياتك.

٧- يدٌ ممسكةٌ بكوب قهوة - صباح الخير.

استوقفه المنشور الأخير كما استوقف كثيرًا قبله وبعده.

كتب أبو راشد تعليقًا بشكلٍ سريع:

" صباح الورد والياسمين، صباح اللؤلؤ والعنبر، وأتبعها بكلّ أنواع الورود، والأزهار الموجودة في كيبورد الكتابة.

الغريب أنَّ المنشورات السابقة لم تستوقفه أبدًا، ولم يقف عندها، لماذا تستغرب يا عزيزي؟

كان كغيره، فلم تستوقف تلك المنشورات أحدًا إلَّا ما ندر.

لكن هذا المنشور له سحرٌ من نوع خاص، فقد جذب الكثيرين.

حسنًا، ما السِّرُّ الذي يحويه؟

ما الأسلوب المميَّز الذي قُدم به هذا المنشور؛ لكي يجذب أبا راشد ويجذب الكثيرين غيره.

حتى نكتشف السِّرَّ المكنون، لا بُدَّ أن نُلقي نظرة على التفاعل بشكلٍ عام مع المنشور من إعجاب وتعليق، ونرى هل يوجد هنالك عامل مشترك بين الذين تفاعلوا معه، هل أثار فيهم المنشور الحنين لشيءٍ معين؟

هيّا لنُحلِّل

والآن انتهينا من التحليل، فعلًا وجدنا عاملًا مشتركًا قويًّا جِدًّا بين الذين تفاعلوا مع هذا المنشور، إذْ كان معظمهم من الذكور.

حسنًا، ما العنصر الجذَّاب في المنشور؟

هل للقهوة سحرٌ خاصّ حتى تجذِبَ كلّ هؤلاء الذكور المتزوجين، وغير المتزوجين؟

لا، لا القهوة يعمل سحرها على الجميع، ذكورًا كانوا أو إناثًا، إذًا ما السِّرّ؟

ما الذي اختلف بين هذا المنشور، والمنشورات السابقة؟

لِنَرَ:

المنشور الأول: كان لـ (محمد) الذي يعمل طبيبًا، وينشر بعض المحتوى التَّوْعَوِيّ.

المنشور الثاني : كان لـ (علي) الذي يقدِّمُ محتوًى هادفًا عبارة عن خلاصاتٍ لبعض الكتب.

المنشور الثالث: كان لـ (فارس) حسابه مجرّد حساب شخصي، لا يحتوي على شيءٍ مُعيّن.

المنشور الرابع: كان لـ (جعفر) حساب شخصيّ أيضًا.

المنشور الخامس: كان لـ **(hadipsy)** حساب لأخصائِيّ نفسيٍّ يُقدم محتوًي تَوْعَوِيًّا.

المنشور السادس: كان لـ (اقتباسات) حساب يُقدّم اقتباساتٍ، وكلماتٍ لكُتّاب ومُفكرين.

المنشور السابع: (السحري)، كان لاسم مُستعار:

(وردة من تشمّها ما راح تنسى اسمها)

وأخيرًا قد كُشف المستور، وعرفنا ما السِّرّ؟

إنه الاسم، فالاسم رنّانٌ كوميديّ رومانسِيّ (الاسم إقّيه)، يرسم الابتسامة على وجهك حين قراءته، طبعًا ليس هذا هو السبب، إذًا ما السبب؟

كي لا نظلم أحدًا لنُلقي نظرة على جزءٍ من التعليقات أسفل المنشور.

بعضٌ من التعليقات التي جاءت على هذا المنشور:

1- من محمد سعد: آهٍ كم جميلٌ هو إحساسك!

2- من أبي جاسم: والأجمل من احتساء القهوة، احتساؤها بالقرب منك.

3- من أبي ياسر خادم الدين: جوٌّ رومانسِيٌّ، نفتقده كثيرًا.

4- من محمد عقيل: مساؤك ساحرٌ كسِحْرِ أناملك.

5- مَنْ لا ينبض إلَّا لها: مبدعةٌ دائمًا يا وردة.

6- منتجات هات فلوسك: حبوب للتخسيس لا حرمان بعد اليوم.

(التعليق الأخير لا يهمُّنا، فقط هو تعليق تجده تحت كلّ منشور)

أظن أننا وصلنا الآن للسِّرّ، طبعًا السِّرُّ ليس الاسم بذاته، وإنما ما يوحي به الاسم.

أوّلًا: كلّ هؤلاء المُعلقين على المنشور من الرجال، عقولهم تتعامل مع منشور (وردة من تشمها ما راح تنسى اسمها) هكذا: انظر، إنها فتاة إنها فتاة، إنها فتاة.

هل يعلمُ هؤلاء الذكور، عفوًا أعني الشُّيَّاب قبل الشباب لماذا هم الآن محيطون بهذه الفتاة، وبكل فتاة يلمحون سوادها؟

(أيَّة فتاةٍ شرط ألّا تكون زوجته، أو إحدى محارمه).

هل تعلمون أيُّها الذكور لماذا يُطربكم نشازهم، ويُسكركم ضجيجهم، وتنتشون بريحهم؟

سلوا أنفسكم أوّلًا، وبعدها أُجيبكم.

أعمتكم غرائزكم، إذ أطلقتم لها العَنان، ولم تُحاولوا قيْدَ أنملة كَبْحَ جماحها، فامتطتكم امتطاءَ الفارس لفرسه يقودها حيث شاء.

وتلك الوردة التي تواصل التفاعل مع هؤلاء المُتلهفين لحروفها لكلماتها لحِكَمِها، هل تعلم أنها مستمتعة جِدًّا بتواجدهم حولها، واهتمامهم بها وتلهُّفهم عليها؟

أيتها الوردة سلي نفسكِ: هل أنا مستمتعة بهذا الشعور؟

هل تُحدثين نفسك فرحًا: أنا مرغوبة، هنالك مَنْ ينظر لأنوثتي، ويراني مثيرة، حتى وأنا متزوجة!

هل تعلمين لماذ يُحيطُ بكِ هؤلاء من كلّ جانب؟

هل تعلمين كيف ينظرون لكِ وإلى ماذا ينظرون فقط؟

انتبهي قد يتحيَّنون الفرصة المؤاتية للانقضاض عليك نهشًا للحمك.

صدقيني كثيرٌ منهم يرونكِ إشباع حاجة، وبعدها يزدرونك، ولن يزدروا أنفسهم، أفرأيتِ، أمَنْ هم هكذا تأمنين لهم؟

ارقدي بسلام في حضن ذئبٍ، ولا تأمني لكلماتهم.

احذريهم، وقبل أن تحذريهم –احذريكِ- احذري نفسك.

صراعاتٌ لا شُعُوريّةٌ (٣)

جاءه اتصال من شخص ما يُخبره بأن أخته قد شوهدت برفقة شخص غريب، فقام منتفضًا من أحضان عاهرته ذاهبًا للدفاع عن شرفه.

تأمُّلاتٌ نفسِيّةٌ (٣)

ماذا تفعل وسائل التواصل الاجتماعيّ بأدمغتنا؟

أصبحنا نجد صعوبة في الحفاظ على تركيزنا بمهمَّةٍ واحدةٍ، أصبحنا مشتَّتين غالبًا لا نستطيع إنجاز مهمّة ما من دون أن نقاطعها، ونفعل شيئًا آخرَ.

journal World Psychiatry (Firth et al.,2019) (1)

لماذا ؟

لأنَّ اهتمامنا أصبح منقسمًا، فأصبحنا نترقّب الكَمَّ الهائلَ من الإشعارات التي سوف تأتي لنا من مواقع التواصل الاجتماعي، والبريد الإلكتروني.

فمنّا مَنْ ينتظر اللحظاتِ الجديدةَ التي يشاركها الآخرون على الإنترنت، ومنّا مَنْ ينتظر الإعجاب والتعليق، ومنّا مَنْ ينتظر الرسائل التي سوف تصله، ولا ننسى إشعاراتِ وتنبيهاتِ الألعاب الإلكترونية على الهاتف.

حالة عالية من التَّرَقُّب، والتأهُّب والتشتُّت، فكيف نركّز بعدها على مهمة ما.

وسائل التواصل الاجتماعي والسعادة

- وسائل التَّواصلِ الاجتماعيّ قد تقلِّل من إحساسِنَا بالسَّعادة، وتُعزِّز من تدنِّي احترامنا لذواتنا؛ بسبب كثرة المقارنات التي نقوم بها بشكلٍ تلقائِيٍّ، ممَّا يُعزِّز فينا الغَيْرَةَ، والحسد، والغضب، والخيبة؛ فنُصبح أقلّ قبولًا لذواتنا، وأقل إحساس بالسعادة.

طيبين أوووي(باللهجة المصرية)

- نحن اليوم لا نعيش حياتنا، فقد أصبحنا مجرَّد مشاهدين، نشاهد حَيَواتِ بعض المشاهير الذين وصلوا للشهرة بفضل تفرُّغنا لمشاهدة تمثيلياتهم.

- تخلَّيْنا عن الاستمتاع بلحظاتنا، وقمنا بتدمير ذواتنا، لنجعل هؤلاء المشاهير أكثر سعادةً، وغنًى، وأكثر نرجسِيّة، وغرورًا وتقديرًا لذواتهم.

- فحقًّا، كم نحن طيبون! نشقى، ونتعب، ونحترق كي يحيا غيرنا بسعادة.

- لا تنخدع بما ترى، فهم لا يظهرون لك من حياتهم سوى ما يريدون لك أن تراه، وهو جزءٌ ضئيلٌ لا يُمثلها.

كيف أكون مثلهم؟

- ما تحتاجه فقط لكي تكون أحدهم: هاتف ذكي، وحساب على أحد مواقع التواصل الاجتماعي. بعدها قرّر أن تشاركَ ومْضاتٍ من حياتك الشخصية مع كلّ الناس، وتذكر كلّما ازدادت مشاركتك للحظاتك الأكثر خصوصية، كلما ازدادت جماهريتك عندهم.

- اعمل ما يُغضبهم، وسيغضب الكثيرون عليك، لا تخف، فكثيرٌ ممن سيغضبون عليك، ويشتمونك سوف يتحوّلون لداعمين لك ومتابعين، وإن هي إلَّا فترة وجيزة فقط من تكرار الوقاحة، والسخافة التي تُقدمها وسوف ينضمّ لهم الجزء الباقي من الغاضبين عليك، وبعدها ستتحول تلك السخافات والوقاحات في نظر المجتمع إلى إنجازات وبطولات يُفخر بها في المحافل الدولية والمهرجانات التنافسية والتشجيعية.

الحكاية الرابعة

لعنة الأضواء – الشهرة

شعورٌ بالنّقص، حبّ للأضواء، جماهير غفيرة، قوة، هيبة، اكتملت تركيبة السُّمّ الذي سرى في شخصيتها، إنه "سُمّ الشهرة"!

يبدأ مفعوله بنشوةٍ فريدة الطعم واللون، مع شيءٍ من السكر والهذيان والتهوُّر، سحر خاص، جعل ذاتها تكبر، وتكبر، وتكبر، حتى تفجّرت ففقدتها، فأصبحت تحسب نفسها آلهةً فوق الجميع!

آلهة من السهل إيذاؤها، يقتلها أن تكون في مَجمع ولا يُشار لها، يُؤلمها أن يكون هنالك مَحْفَلٌ، ولا يُذكر فيه اسمها.

مَشَاعِرُ مَشْرُوطَةٌ

شمس: فيصل هل تُحبّني؟

فيصل: بصراحة بصراحة، لا أحبك.

شمس: نعم؟!

فيصل: أوتعلمين لماذا لا أحبك؟

شمس: لماذا؟

فيصل : لأنه لو أقولك إني أحبك، الحب اشوية عليك.

شمس: حبيبي أنت، وإني أحبكَ.

لكن أخاف التورط فيك،أخاف التوحُّدَ فيك، أخاف التقمّصَ فيك.

فيصل: شمس.

شمس: يا كل ذرة في شمس أنت.

فيصل: هيّا أنهي التصويرَ حتى ننام.

شمس: لحظة فقط سوف أقوم برفع المشهد المُلتهب الذي قمنا بتصويره على حساباتنا في مواقع التواصل الاجتماعي.

فيصل: شمس أظن أنه ليس من الصواب أن نقوم بمشاركة هذا الفيديو مع الآخرين، أخشى أن تُقال عنِّي كلمات جارحة جِدًّا، كلمات تُشكِّك في رجولتي.

شمس: بالعكس يا حبيبي، نحن الآن نُعلّم العشاق كيف يعشقون، سينبهرون بنا، ويحاولون محاكاتنا، الحب، الغزل، التفاهم، النجاح، كل تلك العناصر اجتمعت وجسدّت حبنا، وسترى كيف تستيقظ غدًا على خبر انتشار هذا الفيديو في كل مكان، وسيُحقق "ترند" لا محالة، بمعنى أن شريحة كبيرة جِدًّا من المجتمع سوف يرونه، ويتداولونه بكثرة، وسيتعلمون منّا.

فيصل(مقاطعًا حديث شمس): أطفئي النور لننام.

الساعة العاشرة صباحًا:

شمس: فيصل، فيصل، استيقظ، إنها العاشرة، لقد تأخّرت.

فيصل: دعيني قليلًا فقط.

شمس: قمْ بسرعة، وانظر بعينيك كيف اكتسحنا مواقع التواصل، هنالك الآن من سوف يموت بغيظه، أخبرتك ولكنك لم تصدّقني، الرسائل لم تتوقف منذ البارحة وإلى الآن.

فيصل: ومن المؤكد أنهم شتموني، ونعتوني بكلماتٍ لا تُقال أبدًا.

شمس: قلبي، دائمًا تذكّرْ أن الشجرة المثمرة هي التي تُرْمى بالحجارة.

فيصل: أأنتِ متأكدة من أن الشجرة المثمرة هي التي ترمى دائمًا بالحجارة؟

شمس: فيصل، دعْ عنك هذا الهُراء، وهيّا لنستعدّ للذهاب، فلدينا تصوير إعلان لمطعم في الساعة الـ١١.

هذا المشهد الرومانسِيّ بين شمس، وفيصل لا نشاهده عادةً إلّا إذا بدأت كاميرا السوشيال ميديا بالتصوير، ففي تلك اللحظة ينتفض فيصل، وتسكنه روح قيس بن المُلوّح، وتغيب شمس، فتتلبّسها روح ليلى، ثم تفيض منهما مشاعرُ، وأحاسيسُ يحسبانها مشاعِرَ حقيقية.

فضاوة بشر

شمس وهي حاضرة لذلك المهرجان السينمائي، أرض تحوي ما يجعلها تثمل، كثير من الأضواء، زيف من المجد، إفراط في البذخ، التباهي بالمادة، والتماهي في الفنان العالمي، إشباع لأحاسيس مقلقة، خطواتها محفوفة بملائكة حارسة، ترى الجميع صغارًا، فهي تطير مُحلقة فوقهم عاليًا.

التقت بكثير من زملائها، وزميلاتها بالوسط الإعلامي، ولكنْ كان اللقاء الأبرز هناك بينها، وبين قمر إذ لم تلتقيا منذ مدة طويلة. وهذا جزء من الأحاديث التي دارت بينهما:

قمر: ممثلة وبلوجر، وفاشنيستا، وحش الساحة أنتِ يا شمس.

شمس: حبيبتي قمر، وحشتيني.

قمر: أنتِ أكثر يا شمس.

شمس: أين أنتِ؟ منذ مدة طويلة لم تُقدمي أيّة أغانٍ جديدة على الساحة الفنية.

قمر: للأسف حالياً أمرُّ بظروفٍ صعبة، قِلّة المنتجين والداعمين أثَّرتْ عليَّ كثيرًا، وأسعار استديوهات الصوت غالية جِدًّا، ولا أملك ميزانية تكفي لتسجيل أغنية واحدة فقط.

شمس: المنتجين عندي حبيبتي، لا يهمك.

قمر: شكرًا لكِ ياعزيزتي، على يدك، دلّيني عليهم، وعرّفيني بهم، فقط أريد أن أعود إلى الساحة الفنية بأغنية واحدة لا أكثر.

شمس: لا تقولي واحدة، بل قولي عشر أغانِيَ، وليس منتجًا واحدًا، بل عشرين منتجًا، راقبي فقط، وتمتَّعي بالرحلة.

قمر: ماذا ستفعلين يا شمس؟

شمس: دعي الآن الصحافة تلتقط لنا صورًا، ونحن نتصافح، ونتحدث سويًّا، ونتبادل الابتسامات.

قمر: جميل، والمُنتِج؟

شمس: اصبري قليلًا، وبعد انتهاء المهرجان سوف تَرَيْن بعينيك.

قمر: حسنًا، نصبر وأمرنا لله.

في اليوم التالي بعد المهرجان:

قمر وهي للتَّوِّ تتصفّح حساباتها على مواقع التواصل الاجتماعيّ.

قمر: ما هذا؟! لماذا كلّ هؤلاء الأشخاص قاموا بالإشارة لاسمي في منشور لشمس.

منشور شمس:

" عندما تُصافح الشمس القمر ليس للقمر إلَّا أن ينحني انصهارًا لعظمة الشمس.

تسارعت دقَّات قلب قمر، ثقلت أنفاسها، ما الذي يجري؟ ماذا حدث لشمس المجنونة؟ البارحة كنَّا سويًّا.

قمر لم تتمالك أعصابها، ماذا تقول هذه العجوز عنّي؟ وأسرعت لكتابة منشور يحمل ردًّا على كلمات شمس.

منشور قمر:

عزيزي المُتابع، الشمس شظية من شظايا جهنم تخيّل.

لحظات، وإذا هاتف قمر يرنّ.

قمر: إنها شمس! ماذا تُريد بعد كلِّ الذي فعلته؟

قمر: نعم أيتها الغدّارة، أخبريني ماذا فعلتُ لكِ حتى تكتبي مثل هذه الكلمات؟

شمس: أحسنتِ يا قمر، بل يا أستاذة قمر؛ لأنك قمتِ بالرد على منشوري، يبدو أنك فهمتِ الخطة.

قمر: أية خطة؟

شمس: إذًا أنتِ لم تفهمي، وقمتِ بالرد، حسنًا سوف أخبرك لماذا.

شمس: أنا وعدتك البارحة بمنتجين، وبهذه الحرب الكلامية سوف يعود اسمك للساحة، وبقوة، وسوف يبحث عنك المُنتجون، ويتهافتون عليك.

قمر: هل أنتِ متأكدة ممَّا تقولين؟

شمس: بدون أدنى شكّ، فأنتِ لستِ الأولى والأخيرة ممّن يخترع له مشكلات غير حقيقية على الساحة الفنية كي يعود للأضواء، أو يُحافظ على وجوده فيها.

ما أريده منك الآن هو أن تستمرّي بالرّدّ على منشوراتي، واجعلي ردودك أكثر قساوة، ووضوحًا، وسوف أستمر معك في الكتابة، وسوف تَرَيْن كيف سنكتسح مواقع التواصل الاجتماعي، والصفحات الإخبارية والفنية، وسوف ترتفع أسهمي، وأسهمك لدى المُنتجين والمُعلنين.

قمر: هل أنتِ متأكدة من أن خطتك هذه لن تجلب لنا المشكلات، أو تُقلل من احترامنا لدى الجماهير، فنصبح غير مرغوبين لدى المُنتجين والمُعلنين؟

شمس: اصبري قليلًا فقط، وسوف تندهشين ممَّا سيحدث.

وفعلًا استمرت الحرب الإعلامية المُزيفة التي تهدف إلى رفع أسهم كلا الطرفين، وحقًّا أيام معدودات، وأصبح المنتجون ينصبُّون صبًّا على قمر، وحتى شمس أيضًا ازداد عدد متابعيها على مواقع التواصل الاجتماعي وازداد عدد المُعلنين الذين يطلبونها للتسويق لهم.

"الأبطال الحقيقيون الذين قاموا بمساعدة قمر لحلِّ أزمتها، ورفع أسهم شمس أكثر، وأكثر هم جنود مواقع التواصل الاجتماعي، الذين ضحّوا بأوقاتهم، وجهودهم، وصحتهم، وأموالهم، وأحيانًا أدبهم من أجل سعادة ذلك المشهور.".

غاية تستبيح كلّ الوسائل

بعد عدة سنوات مضت خفت اسم شمس؛ بسبب تقدُّمها في السِّنّ، وعزوف المنتجين عنها، وظهور نجمات شابّات بمعايير تتوافق مع الموضة الحديثة.

سابقًا كان لدى شمس برنامج تلفزيوني يُحقّق أعلى المشاهدات، وكانت تتسيَّد مواقع التواصل الاجتماعي، وأما اليوم فلا، فأقصى ما تُعطى دور بسيط (كومبارس) بمسلسل غير مُشاهد.

شعرت بالضيق الشديد من ذلك، فكُلّما تناقصت كمية الأضواء المسلطة عليها تناقصت الحياة داخلها.

ذات يوم في تلك الأيام العصيبة عليها:

كانت ذاهبة برفقة صديقاتها إلى شاليه، ويحتوي ذلك الشاليه على بركة خاصة، قامت بتصوير جزء من فخذيها وصولًا لقدميها، ونشرت تلك الصورة على أحد مواقع التواصل بشكل سريع ومُندفع دون أن تتفكّر بالعواقب؛ طلبًا لشيءٍ واحد فقط تشعر بحاجتها المُلِحّة له، وبعد أن رأى عددٌ كبيرٌ جِدًّا من الأشخاص تلك الصورة، وقاموا بتصويرها، حذفتها وكتبت منشورَ اعتذارٍ وتهديدٍ.

منشور شمس:

"كنت أنوي مشاركة تلك الصورة مع صديقاتي فقط، ولكن للأسف وضعتها خطأً على العام للجميع، فلا أسامح أيّ شخص قام بتصويرها، أو نشرها، أو الاحتفاظ بها.".

الأكثر عجبًا من سلوك شمس، هو سلوك البعض، فبعد أن سمعوا عن تلك الصورة، قاموا بالبحث عنها، وبعد حصولهم عليها ورؤيتهم لها، احتفظوا بها، ثم قاموا بكتابة أبشع، وأقسى الشتائم، والعبارات في التعليقات عليها.".

تم تداول تلك الصورة في معظم الحسابات التي وظيفتها فقط تتبّع عورات الآخرين، وبثّ فضائحهم، بهدف الحصول على أعلى المشاهدات، حتى ولو كانت بأقذر الأساليب.

المُضحك المُبكي: بعضٌ ممَّن يُلقِّبون أنفسهم بالنقَّاد الفنيين قاموا بنشر تلك الصورة بإظهارِ كلّ تفاصيلها الخليعة، ثم كتبوا ذمًّا مطوَّلًا في تلك الفنانة لقيامها بنشر مثل هذه الصورة.

ما نتائج نشر شمس لتلك الصورة العارية؟

أ- انتشار رهيب على مواقع التواصل الاجتماعي، عدد إعجابات وتعليقات وعدد متاعبين كبير جِدًّا جاء لحساباتها.

ب- عودة بعض المنتجين، وبعض المُعلنين لها.

فعلًا نجحت في التسويق لنفسها، وحصلت على مبتغاها بجسدها!

مُتَاجَرَةٌ بِالْمَشَاعِرِ

شمس التقطت صورة لوالدتها على سرير المستشفى الأبيض، ونشرت تلك الصورة في مواقع التواصل الاجتماعي، وكتبت:

" كل الحنان، وكل الأمان الآن ارتحل من الدنيا، والدتي إلى رحمة الله ".

لم تمضِ سوى أسابيع على موت والدتها، لا زالت تتألّم على فراقها وكأنه الأمس.

شمس الآن عائدة إلى الوطن بعد رحلة عمل أعقبت وفاة والدتها مباشرة، كانت في تلك الرحلة وحيدة من دون فيصل زوجها، عادت مبكِّرًا إلى البلاد، ولم تُخبر زوجها بذلك، كلها شوق لرؤيته، أردات أن تقوم بمفاجأته وصلت إلى منزلها، سيارة فيصل موجودة بالخارج، فرحت بذلك، إذًا فيصل هنا، دخلت للمنزل، والظلام يعمُّ المكان، صعدت للأعلى بكل هدوء، سمعت صوتًا خارجًا من غرفتها، خطوات تفصلها عن باب الغرفة، سمعت زوجها يتسامر مع أخرى، وضعت يدها على مقبض الباب، أرادت أن تفتحه، يدها لا تُطاوعها، بإصرار فتحت الباب، انهارت شمس، سقطت مغشِيًّا عليها من هول ما رأت وسمعت.

بعد ٤ أيام وهي في المستشفى من أثر الإغماءة:

الدكتور: شمس، كيف حالك اليوم؟

شمس: لست بخير يا دكتور، وأنا لا أرى إلَّا ظلامًا.

الدكتور: شمس أخبرتك سابقًا أن العَمَى الذي أصابك هو عمى هستيري، نفسيّ المنشأ، فما زالت عيناك سليمة، لا تقلقي، مع جلسات العلاج النفسي إن شاء الله سوف يعود لك بصرك.

وفاة والدتها، ضغط العمل، انخفاض جماهيريتها، خيانة زوجها، لم تحتمل كل ذلك، كان الامتحان أكبرَ من أن تستوعبه، آثرت الانسحاب والهروب، لم تسعفها الحروف للبَوْحِ عن ظلمة آلامها، فاختارت التعبير بما هو أبلغ، كان ذلك بانطفاء نور بصرها.

تحوَّلتْ من شخص أثقلت كاهله مسؤوليات الحياة، إلى عاجز، يطلب عطف الآخرين وعنايتهم.

بعد عِدَّة أيام تمّ طلاق شمس من فيصل.

فهل كان زواجه منها منفعة، وانتهت بانتهاء عهد شهرتها، وتسيُّدها الساحة الفنية؟

قضت شمس أيامًا طوالًا في المستشفى، وخضعت لعلاج نفسي مكثّف؛ لكي تتعامل مع تلك الصدمة التي أفقدتها بصرها.

بعد عدة أسابيع عاد لها بصرها، أخبرت طبيبها بأنها بعد الغد سوف تذهب إلى العمرة، وسوف تدعو له بمكة عند الكعبة؛ لأنه ساعدها كثيرًا في التعامل مع تلك المِحَنِ التي مرّت بها.

رغبةٌ تُحرّكُ كلَّ شيءٍ

اليوم الأول بمكة:

شمس في مكة الآن، منذ دخولها للمستشفى بعد خيانة زوجها وإلى الآن لم تشارك منشورًا واحدًا في حساباتها بمواقع التواصل الاجتماعيّ.

اليوم الثاني بمكة:

وهي عند الكعبة شاركت صورة لها، وهي مرتدية للإحرام والحجاب. وكتبت:

" إلهي، ماذا وَجَدَ مَنْ فَقَدَك، وماذا فَقَد من وَجَدَك.".

عبارة اختزلت كلّ شيءٍ في الحياة.

أخذت صورتها بالانتشار بشكل رهيب، وكانت التساؤلات التي تطرحها المواقع الفنية هل سوف تتحجب الفنانة شمس وتعتزل؟

اليوم الثالث بمكة:

شاركتهم صورة أخرى وهي عند الكعبة، وكتبت:

"شعورٌ مختلفٌ لا أفهمه، ومشاعر أعجز عن وصفها، هل هي لَذّة القرب منك يا رب؟".

تم تداول الصورة الجديدة بشكلٍ واسع أيضًا، وتتالت الأخبار عن شمس وحجابها وتديّنها، واعتزالها.

شمس أيضًا كثّفت من كتاباتها التي تدعو فيها الناس للتقرُّب من الله.

بعد عودتها من العمرة أصبحت بشكلٍ يومِيّ تشارك المُتابعين على مواقع التواصل الاجتماعي صورة سجادة، وعليها القرآن الكريم، وتكتب:

(لا تنس قراءة جزء من القرآن الكريم كلّ يوم).

وتكتب أيضًا:

"إني متفرّغةٌ الآن لخالقي، فهل أنت مثلي؟".

أصبحت لديها عادات أسبوعية، ففي كل يوم خميس تذهب لزيارة دار الأيتام، وفي كل يوم جمعة تذهب لزيارة دار المُسنّين، وتقوم بالتصوير وتغطية زيارتها كاملة، ومشاركتها في مواقع التواصل الاجتماعي، وحثّ المُتابعين على القيام بذلك.

وبعد مُضِيِّ شهر، وهي ما زالت مستمرة على برنامجها السابق.

ذهبت لزيارة معالجها النفسي، وبحديثها معه، وتأمّله في سلوكها خصوصًا بالأيّام الأخيرة، أخبرها:

الدكتور: من الغد لا تشاركي أيّ عملٍ عبادِيٍّ، أو خيريٍّ تقومين به على مواقع التواصل الاجتماعي، لمدة شهرين فقط.

شمس: لماذا يا دكتور؟

الدكتور: فقط قومي بذلك، وقد تعلمين لماذا.

وبعد مُضِيّ ثلاثة أسابيع رجعت للمعالج النفسي، ولم تنتظر حلول موعدها معه.

الدكتور: (وهو مبتسم) ماذا بكِ يا شمس؟ ما الذي دفعك لتقديم الموعد؟

شمس: لا أعلم، لقد تغيّرتُ كثيرًا خلال الثلاثة أسابيع الماضية، أصبحت لا أجد النشاط والحيوية، وأنا أمارس الأعمال العبادية، أصبحت لا أرغب بالقيام في الأعمال التطوعية والخيرية،

لا أجد ذلك الحماس الذي كان يدفعني، لا أعلم هل أنا مكتئبة؟ أم أصابني الملل، أم ماذا؟

الدكتور: شمس ما الذي تغيّر قبل الثلاثة أسابيع وخلالها؟

شمس: سابقًا كنت أشارك الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي كل ما أقوم به من أعمال عبادية وتطوعية، والآن كما اتفقنا لا أشارك شيئًا.

الدكتور: وهذا ماذا يعني برأيك؟

صمتت طويلًا، أخذت تُفكّر بعمق، خجلت من الإجابة، فالإجابة صدمة لا تقوى على مجابهتها.

الدكتور: ما كان يدفعك بقوة في الأيام السابقة للقيام بهذه الأعمال العبادية والتطوعية هو الحصول على إعجاب الآخرين واهتمامهم، كُنتِ بكل عبادة تؤدّينها، وبكلّ عملٍ تطوُّعِيٍّ تقومين به تشترين إعجاب الآخرين ورضاهم، تلك متعة الأضواء التي أدمنتِها.

شمس لم تقوَ على سماع تلك الكلمات، فغادرت العيادة سريعًا.

عادت إلى المنزل، لا يوجد بالمنزل الآن أحدٌ غيرها، ولكنْ فجأة هنالك مَنْ حَلَّ عُنْوة، وسرق وحدتها، فحيح الأفكار السامة القاتلة يؤذيها، ضجيج الذكريات يخنقها، ويسلب هدوءها، لماذا جاءت هذه الذكريات الآن؟

تتذكر في أحد الأيام عندما كانت في السادسة من عمرها، أمسكت بمصباح كهربائي محمول، وقامت بتشغيله، ومن ثَمّ وجّهته على إحدى عينيها، بل ألصقته فيها لعِدّة دقائق، وكان هدفها أن تُصابَ هذه العين بالعمى، ومن ثمَّ تبكي هي، وتطلب العطف، والمساعدة من والدتها، لتأتِيَ والدتها باكية عليها وحاضنة لها، موجهةً كلّ اهتمامها إليها، لكن الله حفظها في ذلك اليوم ولم يحدث لعينيها شيء.

تتذكر أيضًا في طفولتها عندما كان الجميع في بيت جدّها يجلسون على المائدة لتناول الطعام لا تأتي هي حتّى يناديها كلّ الموجودين، ويصرون على قدومها، ويتحايلون عليها بشتّى الطرق؛ كي

تجلس، وتتناول الطعام معهم.

تتذكر عندما كانت تدَّعي الحزن؛ كي تأتيَ ابنة خالتها الأكبر منها سِنًّا وتسألها لماذا أنتِ حزينة يا شمس ما الذي يزعجك؟

تتذكّر أنها كانت تستمتع بذلك جِدًّا.

تتذكّر أنها كانت في كثير من الأحيان حينما تشعر بالمرض تُبالغ في تألمها، وبكائها.

وجدت أنها كانت دائمًا تريدُ أن تكون المُشاهَدة، فقط وفقط هي، هي كل شيء، وكلّ شيء يدور حولها، تريد العطف كلّه، تريدُ كلّ الاهتمام، تريد التميّز كلّه، تريد كلّ الاحترام، وجدت أن طفولتها لا تختلف كثيرًا عن حاضرها، فقط الجماهير ازدادت، والعناوين اختلفت، ولكن الجوهر لم يتغيّر.

لم يبق منها سوى اسمها فقط، بل حتى اسمها لم يكن "شمسًا". كلما نظرت إلى نفسها في المرآة شعرت بالغربة، إذ لم تشعر بالألفة مع جسدها المُتغيّر، ووجهها الذي مرّ بمعظم الأشكال الهندسية، متزامنًا مع ترّهات صيحات التجميل، وكل ذلك عملته؛ طلبًا لمزيد، ومزيد من الأضواء.

غذاؤها الضوء

وصلت شمس لمرحلة الشيخوخة، انعدم اهتمام الناس بها. قلّ معجبوها، لم تعد تلك التي تلازم الأضواء اسمها.

بعد إحباطٍ كبيرٍ، وخيبة أملٍ متبوعةٍ بتفكيرٍ عميقٍ، كتبت جملة على حساباتها بمواقع التواصل الاجتماعيّ:

" أنا عائدة، وبقوة في يوم 5/20".

وبعدها في يوم: 5/18 كتبت:

"أعدكم بأني سوف أفاجئكم بعودتي، لم يبقَ سوى يومين.".

وفي يوم 5/19 كتبت:

" يومٌ واحد فقط، ولسوف تُخلّدني يا أيُّها التاريخ.".

وفي اليوم المرتقب 5/20 كتبت:

متابعيني، وجمهوري العزيز، ألقاكم هذه الليلة في المفاجأة الكبرى، لمن أراد أن يشهد هذا الحدث التاريخي، الذي لن تَنْسَوْه طِوال حياتكم، وسوف تحُسدون على حضوره، في مجمع البلاد بالساعة الـ٩ مساء عند النافورة الكائنة بوسط المجمع بالدور الأرضي.

جاءت الساعة الـ9مساء، اجتمعت الجماهير عند النافورة، مضت ٥دقائق ولم يروا شيئًا مختلفًا.

لحظات وإذا بشمس تظهر ببثٍّ مباشر على أحد حساباتها بمواقع التواصل الاجتماعي، بعض من المتواجدين دخل في بثِّها، أخبرت الجميع بأن ينظروا للأعلى، فهي الآن بالدور الثالث تنظر لهم، ظهرها على الحاجز الحديدي مقابلٌ للجمهور الذي ينظر لها من الأسفل.

أخبرتهم عن طريق البث: لحظات وسوف تسقط لكم هديتي، صرخت بصوت عالٍ: أحبكم جِدًّا يا جمهوري أحبكم.

ابتسمت وهي تنظر لكاميرا هاتفها، أحنت ظهرها على الحاجز أغمضت عينيها، وإذا هي تسقط أرضًا، وتتلوّى ألمًا، ويدها على معدتها، نظرت إلى كاميرا هاتفها، وهي تبكي، وتصرخ من شِدَّة الألم: جمهوري يبدو أن هنالك من يريد أن يُفسد احتفالي معكم؛ بإطعامي طعامًا مُسَمّمًا، أشعر بأن معدتي تتقطع، أُحبكم.

تم نقل شمس للمستشفى سريعًا، وتمّ علاجها.

السؤال: مَنْ قام بوضع السُّمّ لشمس، وإفساد احتفالها مع جمهورها؟

لا يعرف إجابة هذا السؤال سوى شخص واحد فقط، شمس تعرف من هو ذلك الشخص الذي قام بتسميمها، إنه هي، هي من قامت بتسميم نفسها، هي من قامت بكلِّ شيء!

كانت تريد الانتحار، وتسيّد جميع الوسائل الإعلامية، ولكنها غيّرت من خطتها إلى تناول السُّمّ لسبب وجيه في نظرها.

فعندما تنتحر لن تستطيع الاستمتاع باهتمام الناس إلّا للحظات قصيرة جِدًّا هي لحظات ما قبل موتها، ولكن عند تناولها للسُّمّ ستطول مدّة الاستمتاع، خصوصًا الاستمتاع بنظراتهم لها، وحديثهم عنها، وتعاطفهم معها قبل وبعد إنقاذها، وسوف تبقى قصتها تُتَداول في الوسائل الإعلامية حقبة من الزمن، وهي حيةٌ تُشاهد، وتستمتع وتستلذ بذلك.

وستُبقي الصحافة السؤال/ من الذي قام بوضع السُّمّ لـشمس؟ ولماذا؟

وستكثر الشائعات والتكهُنات، والسيناريوهات الخُرافية، ولن تنتهي حتى بعد أن تموت، فحتمًا سيظهر مَنْ يقول ماتت شمس مقتولة.

وهكذا فعلًا شمس حصلت على ما كانت تُريده لفترة طويلة، وعادت شمس شمسًا كما كانت في السابق يُشار لها بالبنان.

البُعْدُ النَّفْسِيّ

- قضت جُلَّ حياتها تطلب اهتمام الآخرين، تشاركهم كلّ ما تفعل، حتى وصلت لمرحلة لا تقوم فيها بشيءٍ لأنها ترغب بالقيام به، بل كان كل ما تقوم به طلبًا لمزيدٍ من الإعجاب، والاهتمام، والانتباه.

- قيمتها بعدد معجبيها، هكذا كانت تُقيّم ذاتها.

-باتت لا تعرف، هل ما تقوم به الآن هو فعلًا ما تريد القيام به؟ أم هو مجرد عرض تمثيلي تُقدمه أمام جماهيرها.

- كلمات الحب لزوجها. لأبنائها لا تعلم هل هي نابعة من القلب، أم هي مجرد نص مسرحي تقوم بأدائه.

- هذه الشخصية الهستيرية (الاستعراضية) ليست مقتصرة فقط على المشاهير، بل هي منتشرة حولنا، قد تكون أنت مِمَّن ينتمون لتلك الشخصية.

- تتميز شخصية شمس بسِمَاتٍ مرتفعة في البُعْدِ الهستيري(الاستعراضي) والبُعْدِ النرجسِيّ.

- مواقع التواصل الاجتماعي قد تساهم في زيادة نسبة السّمات النّرجِسِيّة في شخصيّاتنا وِفْق دراسة علمية.

- كم شخصًا كشمس يعيش بيننا:

أ- يشارك الناس عباداته وأعماله الخيرية، لنيل استحسانهم.

ب- يُقلّل من الآخرين حوله؛ لكي يبقى هو الأعلى في عيونهم.

ج- يستهزئ بغيره، وقد يستهزئ بنفسه طلبًا لاهتمام الآخرين، وإعجابهم.

د- يحسبه الناس سبّاقًا لفعل الخير، ولا يعلمون بأنه سبّاق متعطش نهمٌ لطلب الأضواء!

هـ- منذ الطفولة جميع من يُحيطون بنا يشعروننا بالاهتمام، فنحسب أننا مِحْوَرَ الحياة، وعندما نكبُرُ، منّا مَنْ يستيقظ، ومنّا من يبقى حالمًا طالبًا للمزيد، والمزيد من ذلك الاهتمام.

صِراعاتٌ لا شُعُورِيَّة (٤)

كتب تعليقًا على خبرٍ نُشر:

"يجب أن يُقتل هذا المُغتصب المتوحش، أو يُعاقب بالسجن مدى الحياة".

كتب تلك الكلمات، وهو في طريقه لحضور حفل غنائي لمُغَنٍّ مُتّهم في عدّة قضايا تحرّش، واغتصاب!

تأمُّلاتٌ نَفْسِيّة (٤)

عندما يرتدي الشيطان رداء الرحمة والإيمان.

عندما تمتزج حاجاتنا ورغباتنا بعباداتنا، ما الذي يحدث؟

- يُصِرُّ على التفرُّدِ بفعلِ الخير.

- لا يستطيع عمل ذلك الخير إلّا إذا كان هو الأول والظاهر.

- يشعر بالحزن والغضب -غيرة- إذا ظهر من ينافسه فيما يقوم من أعمال تطوعية.

- ينتظر مديح الآخرين كنتيجة لما يقوم به.

- يُقلل من إنجازات الآخرين، والمنظمات المنافسة له، ليُقَلِّلَ من مستوى القلق، والتوتر النفسي الذي يشعر به بسبب الغيرة الشديدة من منافسيه.

في الحياة عامة، وفي العمل التطوعي خاصة قد تمتزج الرغبات النفسية مع المصالح العامة، فتسعى حثيثًا لإشباع حاجاتك النفسية ظنًّا منك بأنها المصالح العامة، فما تقوم به وتحسبه لله ليس إلّا تعويضًا لنقصٍ فيكَ يُقلقُك.

فحذارِ، حذارِ من عبادتك لذاتك ظنًّا منك بأنها هي الله.

الحكاية الخامسة

انْكِسَارُ قَلْب

كانت هنالك فتاة بريئة، قلبها تملؤه الطيبة، تقدَّم لخطبتها شاب لا تعرف عنه الكثير، فتمَّت الخطبة (الملكة).

في فترة الخطوبة تلك عاشا معًا أجملّ اللحظات، وأكثرها متعة، اختبرا سويًّا مختلف أنواع المُتَع، فأصبح هذا الشاب كلّ مشاعر الفرح والسعادة بالنسبة لها، هو الماء والهواء المتنفس، ترى العالم من خلاله، فجمال الكون تحسبه من جماله.

وبعد انقضاء فترة طويلة من خطوبتهما امتدت لسنوات (الملكة).

تغيَّر الزوج الحبيب على الفتاة، فأظلم الكون بعينيها.

سألت نفسها: أين ذهبت لهفته؟ أين تلاشى اشتياقه؟ لِمَ لا أشعر باهتمامه؟

تساءل بينه وبين نفسه: على ما يبدو أنِّي لا أحبها؟

للأسف أخطأت الاختيار، ليست هي الفتاة التي أحلم بقضاء كلّ حياتي معها؛ لذلك قلّ اندفاعي الجنسي ناحيتها، لا أستطيع مبادلتها الحب.

والبريئة ما زالت على عهدها، بل ازدادت حبًّا له، وفناءً فيه.

صارحها (مزّق قلبها) على استحياء: لا أستطيع الاستمرار معك، لا أرى حياتي برفقتك، عندما أكون بقربك أشعر بكتمة على صدري، متعتي لا أجدها بين أحضانك.

الفتاة منكسرة القلب خائرة القوى محدّثة نفسها: مِن المؤكد أنه الحسد، أو السحر، أو قد أكون مقصرة تجاهه، أو هل أنا مُمِلّة؟

لا، لا، لاأعلم، من المؤكد أنني السبب، لا بُدَّ من أن أتغيَّر من أجله.

المسكينة يستحيل أن تَجرؤ وتفكِّر وتحدث نفسها وتقول: يريد تركي؛ لأنه قد شعر بالملل مني؛ لأني أصبحت أقل إثارة في نظره؛ ولأنه الآن لا يحبني؛ لأن حبه كان مجرد تعلّق وقتي يفنى بمرور الزّمن، وانقضاء المتعة.

لو سَمحَت في تلك اللحظة لنفسها بتداعي هذه الأفكار، وتدفّقها لخَرّت صريعة حينها، فاستخدمت نظام الحماية النفسي، فبرّرت سلوكَ مَنْ تحبّ بالموروثات الاجتماعية.

البُعْدُ النفْسِيّ

- فترة الخطوبة فترة تعارف، وتآلف، واختبار لصلاحية العلاقة، من الجميل ألَّا تطول كثيرًا، وينبغي على المخطوبين، والفتاة خصوصًا ألَّا تَهَبَ خطيبَها كلَّ ما يريد أثناء تلك الفترة، وعليها أن تدعَ أشياءَ لحين الزواج.
- هنالك أبعاد نفسية أخرى ذُكرت داخل القصة بأماكنَ متفرقة.

صِرَاعَاتٌ لا شُعُورِيّة (٥)

كان الجوع يأكل من جسده، فاتّجه - شريف- لأحد المطاعم، وبعد أن وصل طعامه، قضم ساندويشته، لم تعجبه، وضعها جانبًا، وأخذ بالصراخ على العامل الآسيوي بالمطعم: إنتا ما يفهم، إنتا ما يركب شطة، أنا كلام ركب شطة زيادة، إنته سيم سيم بقرة ما فيه مخ!

في تلك الأثناء دخل شخصٌ ما المطعم، فاتّجه بسرعة ناحية شريف: دكتور شريف! كم أنا محظوظ! ربّ صُدْفَةٍ خير من ألفِ ميعاد، لقد أبهرتني محاضرتك البارحة التي تحدثت فيها عن الروح الإنسانية، ونَبْذ العنصرية بكلّ ألوانها!

تأمّلات نفسية (٥)

عقلٌ ناقص

في بداية زواجها تتخلَّى عن الكثير من أجل إسعادِ هذا الزوج، وعند إنجابها لأبنائها قد تتخلّى عن كلّ شيءٍ لأجلهم، تؤثرهم في كلّ شيءٍ إلَّا في شيء، فإنها تؤثر نفسها به.

إنها تأبى إلَّا أن تحمل أوجاعهم.

آلامهم.

جوعهم.

مرضهم.

فهي أولى به.

إنها أنانية جِدًّا.

تريد كلّ الأوجاع لأجلها.

وفي آخر الحكاية.

لا ذاك الزوج جازى المعروف بالمعروف، ولا أولئكم الأبناء ردّوا جزاء الإحسان بالإحسان.

فإن كان عقلها يومًا ناقصًا، فتنقصه حتمًا الأنانية التي تُكملُ عقولَ بعض الرجال.

الحكاية السادسة

مجنونُ ليلى

في عصر السوشيال ميديا نُحقِّقُ الأحلامَ.

تعرَّفَ شابٌّ على فتاة عبْرَ أحدِ مواقِعِ التَّواصُلِ الاجتماعِيّ كان اسمها هناك: "حلم مسجون".

استمرَّتْ محادثتهما لمدة ثلاثة شهور تقريبًا.

أُعجب بها، وأحبها، إذا أردنا أن نحصِيَ كم ساعة يتحدث معها في اليوم فالأولى أن نقول كم ساعة لا يتحدث معها في اليوم.

٧ساعات هي فقط التي قد لا يتحدث معها فيها إنها ساعات نومه، وقد تراوده حينها في أحلامه.

عشقها، أدمنها، فكرة واحدة فقط هي المتواجدة في ذهنه، ليلى، اسمها ليلى وهو "مجنون ليلى".

اتفقا على رؤية بعضهما قبل أن يتّخذا قرار الزواج، في تلك اللحظات كان مزيج من المشاعر المتضاربة يجتاحهما، خوفٌ تخمده لهفة، وشوق يحدوه حب، وعقلانية تسكرها عاطفة.

هو ذاهبٌ للُقياها، ومشاعره ترقص طربًا، ولسان حالها يقول:

يا حبيبي كنتِ واحشني، من غير ماشوفك وتشوفني.

والقدر الحلو أهو جابني، وجابك علشان تقابلني.

كلمات: حسين السيد.

التقيا في ذلك المطعم، تأكدت مشاعرهما. ازدادت رغبتهما في بعضهما.

علي: هذه هي الفتاة التي كنت أحلم بها.

ليلى: هذا هو مَنْ كنت أراه في كلّ مشهورٍ أُعْجَبُ به.

علي: سوف أكون العشيق، والحبيب، والزوج الصديق المخلص لكِ ليلى.

ليلى: منذ أن رأيتك علمت أني سأحبك حبًّا أزليًّا نقيًّا طاهرًا مُسَرْمَدًا.

بعد حرب تلاقح المشاعر هذه، تزوجا، وأصبحا من أكثر الأزواج شاعرية ورومانسية في الخلق، بعدها انتقلا للمرحلة الثانية في بناء الأسرة، أنجبا عدة أبناء.

الأبناء كانوا هم الأكثر سعادة من بين الجميع؛ لأن عليًّا وليلى هما الوالدان، فمن الطبيعي أن يكون ذلك، فالحب الفائض بينهما ومنهما لا بُدّ

أن يغطِّيَ أطفالهما، ويحتويهم ويغذّيهم فيكبرون عليه، إنها الأسرة المثالية التي تحيا بالحب، وتتربّى بالحب، وتُهدي الحب، وتدعو للحب.

كنت أتمنى أن تكون مسار الأحداث هكذا، ولكن للأسف تلك الأحداث ماهي إلَّا من نسج الخيال، هي أمنيات أتمنّاها لكلِّ أسرة، ولكن ما حدث كان التالي:

كَابُوسُ الْوَاقِعِ

بعد أن قرَّرا اللقاء. ليلى، وعلي من أجل التعرف على بعضهما بشكل أوسع، وكلٌّ يرى الآخر عن قرب (مع العلم أن عليًّا لم يَرَ صورة ليلى أبدًا بعكسها هي، فقد رأت الكثير من الصور له على صفحته بالإنستجرام) والبدء في التخطيط للزواج بطلب من ليلى وإلحاح شديد، جاء وقت اللقاء.

علي دخل المطعم ينتظر قدوم ليلى مرت ربع ساعة، ولم تأتِ ليلى.

علي في الواتساب: أين أنتِ؟

ليلى: أنا موجودة في المطعم، منذ أكثر من عشر دقائق، يبدو أنك لم تتعرف عليّ.

علي: لا، لم أنتبه لك، رأيت فقط فتاتين دخلتا منذ قليل المطعم.

ليلى: سوف أرفع يدي مشيرة لك، أنا بآخر المطعم، انظر وسوف تراني.

علي يُحدث نفسه عندما رأى ليلى لأول مرة: لا، يا رب ما تكون هذه ليلى.

دائما كانت تقول أنا جميلة، ومثيرة ولا توجد من تضاهي فتنتي ونعومتي، بصمة جمالية أنا لا تتكرر، تبًّا، تبًّا لي، يبدو أنني أنا من وقعت في مصيدة لا تتكرر!

جلسا على الطاولة نفسها، كلٌّ يحدِّق، ويُبحر في الآخر، تحدّثا قليلًا، ليس علي فقط مَنْ شعر بالغربة عند رؤية ليلى، حتى ليلى بعد الحديث مع علي عن قرب شعرت بأنها المرة الأولى التي تُحدثه فيها، شعرت بأنها لم تكن تعرفه من قبل أبدًا، وأنها كانت تتحدث مع شخصٍ آخرَ طيلة الأشهر الماضية من حديثهما على مواقع التواصل الاجتماعي.

علمت أنّها كانت تجمع أجزاءه المتناثرة على مواقع التواصل الاجتماعي، فترسم صورة له في مخيِّلتها، وتُكمل الأجزاء الغامضة التي لم تستطع الوصول لها، وتُظهره أخيرًا بالصورة التي تُحبّها.

علمت أنّها كانت لا ترى إلَّا الجميل منه؛ لأنَّ رؤية القبيح فيه يؤذيها.

لم يكن لدى ليلى مانعٌ في إكمال علاقتها معه بهدف التعرُّف عليه أكثر، واختتام العلاقة بالزواج.

تمت بينهما عِدّة لقاءاتٍ خلال عِدّة أسابيع.

ليلى تحدّث نفسها: صورة، وأسلوب حديثه، وكلماته في الرسائل تُظهر أنه شخصٌ رومانسِيّ، وشاعرِيّ وظريف، ولكن عندما أراه في الواقع لا أشعر بتلك الأشياء التي شعرت بها،

وأنا أحدثه على الإنترنت، أظن بعد الزواج سيُظهر ذلك الجانب الرائع.

وبعد أيام أخبرت ليلى علِيًّا بأن شابًّا قد تقدّم لخطبتها.

ليلى: علي ابن عمتي سوف يتقدم لخطبتي.

علي: ماذا تقولين؟! كيف؟!

ليلى: عمتي معجبة بي كثيرًا، وتريديني زوجة لابنها.

علي: لا حول، ولا قوة إلَّا بالله العليّ العظيم.

ليلى: ماذا أقول لأهلي الآن؟ ماذا نفعل؟ هيًّا تقدّمْ لخطبتي سريعًا. لماذا لا تُعلق؟

علي: لقد آلمني كثيرًا ما سمعت. حقيقة، لا أريد أن أضيع تلك الفرصة من يديك.

ليلى (وكلها دهشة): أية فرصة؟ ما الذي تقوله أنت؟

علي: أظن أن الله لم يكتب لنا أن نكون سويًّا، أخبرتُ أهلي قبل عِدَّة أيام بزواجنا، ورفضوا ذلك الزواج رفضًا تامًّا، والآن جاءك رزقٌ من السماء، فكيف تفُرّطين فيه؟ ابن عمتك ، لحمه لحمك، ودمه دمك، وظيفة مرموقة، ومال وفير، وبكلِّ المقاييس يفوقني؛ ولأنني أحبك، وسعادتك تُسعدني، فلا أستطيع أن أكون أنانِيًّا، وأكون عائقًا بينك، وبين مَنْ سوف يُقدِّمُ لَكِ السعادة حَقًّا.

علي لم يكن دافعه الحقيقيّ في هذه الكلمات البحث عن مصلحة ليلى، بل كان ما يدفعه للقيام بذلك منفعته الشخصية، فهو منذ اللحظة الأولى التي رأى فيها ليلى بالمطعم لم يُعجب بها، ولم يكن يريدها، وجاءته الآن الفرصة؛ لكي يَفِرّ بغريزته منها.

وتمَّ فراق علي، وليلى بتجربة مريرة، مرارتها كانت من نصيب ليلى، عايشت ذكراها لعدّة أشهر.

وأمَّا عليٌّ بعد أن انسحب من علاقته بليلى بكلّ أسفٍ، وندمٍ وحزنٍ وحسرةٍ لأجلها، فهو الآن من شِدّة ندمه في العلاقة رقم خمسة بعد ليلى!

ولكن حتى أكون صادقًا معكم لم تكن تلك النهاية الحقيقية للقصة، فهنالك جزءٌ من رسم الخيال، أعدكم هذا هو المسارالأخير، والحقيقي لأحداثها.

مُغَازَلَةُ الذَّاتِ

بعد عِدّة شهور من الدردشات، والأحاديث والسواليف، والقصص بين علي وليلى، وبعد أن أصبح عليٌّ يُسمَّى بمُدمِن ليلى، وبعد وصول العشق إلى ذروته.

عليٌّ يتنفسها، ويلهج بذكرها صبحًا ومساءً، يرقص قلبه طربًا عند سماع صوت جرس التنبيه بوصول إشعار رسالة منها.

لم يستطع عليٌّ الانتظارَ أكثر، إنه التلهُّف في أقصى مراحله.

اتفقا على اللقاء في ذلك المطعم، انتظرها بفارغ الصبر، إذْ لا يملك إلَّا الانتظار، توقَّفت جميع أحساسيه، أفكاره مشاعره كلُّها تنتظر معه قدوم معشوقته.

وفعلًا ها قد قدمت ليلى، جلست أمامه على تلك الطاولة.

عليٌّ احمرَّ لونه خجلًا.

علي: نادر! ما الذي جاء بك إلى هنا؟ ما الذي أتي بك في هذا الوقت؟

نادر وهو يضحك: معشوقتك ليلى بين يديك.

لم يستوعب عليٌّ ذلك من هَوْل الصدمة، ليلى نفسها نادر.

ذكَّرَتْني هذه الصدمة بصدمة رئيس مجلة التحرير في مسلسل النمر المقنع بالحلقة الأخيرة النسخة المدبلجة عربيًّا عندما نزع النمر المقنّع قناعه، فقال رئيسه بالعمل: صحفي فاشل وكسول ماذا يفعل على الحلبة؟ فردَّ عليه أحد الصحفيين المتواجدين قائلًا: تحمَّلتك كثيرًا يا غبيّ! النمر نفسه تامر.

- عندما نتحدَّث مع أحدٍ لا نعرفه على الإنترنت عبر الرسائل الإلكترونية، سترسم أدمغتنا له صورة مُكمّلة فيها ما نقص من أجزاء، وغالبًا تلك الصورة ستكون غير حقيقية.

- الحديث عبر الرسائل المكتوبة غالبًا ما سيكون حديثًا ينقصه الكثير، وقد تضيف من ذاتك عليه الكثير، فالكلمات سوف تصلنا جامدة ميّتة تنقصها لغة الجسد، نبرة الصوت، المشاعر، وقد تُكمل أدمغتنا تلك النواقص فنقرؤها بعالمنا الداخلي، فترتسم لنا صورة مغايرة للواقع.

- نحن عندما نقرأ تلك الكلمات الخالية من المشاعر غالبًا سنسقط عليها كثيرًا من ذواتنا.

- حديث الحب مع شخص لا تعرفه، لم تَرَهُ، ولم تسمع صوته، تتواصل معه فقط عن طريق الرسائل المكتوبة، أشبه بمغازلة شخص لذاته، لخياله، لرغباته.

- ترى في ذلك الشخص ما تحب أن تراه فقط، وما تراه فيه غالبًا هو جزء ينتمي لك.

- عبر الرسائل الإلكترونية يتحدثان، يتسامران طويلًا، وعندما يلتقيان يكتشف أنه كان يتسامر مع شخصية من نَسْجِ خياله.

- يُحدِّثها عبْر الرسائل الإلكترونية، يقول بدافع الزواج، ولا يعلم أنّه لشيء آخر، وعند قُرب وقوع الزواج يفرُّ فرارَ القطط، لا يدري لماذا؟ لا شعورِيًّا هو يرفض تلك الزيجة، فقد تربّى منذ نعومة أظفاره على أن الفتاة التي تحدثت يومًا معه بغير علم أهلها، خُلقت خائنة، فلن تصلح أن تكون أمًّا لأبنائه.

صِرَاعَاتٌ لا شُعُورِيّة (٦)

غازلها، خرج معها، استمتع بجسدها، اكتفى منها، فأخبر والدها بما كان يحدث بينهما، ومن ثمَّ بحث له عن فتاة أخرى يفترسها!

تأمُّلاتٌ نَفْسِيَّةٌ (٦)

لماذا لا نتغيّر؟

نرغب بالتغيير، نُريده سريعًا عاجلًا، لا نريد بذل جهد للحصول عليه.

حتّى تغيير قناة التلفاز يحتاج لبذل شيءٍ من الجهد!

لو كُنتَ جائعًا جِدًّا، ولن تستطيع الحصول على الطعام إلَّا من مكان بعيد، يستغرق منك للوصول له ساعة كاملة من المشي على الأقدام، ولا توجد لديك وسيلة أخرى متاحة للوصول لذلك المكان غير المشي على قَدَمَيْك، فهل سوف تقطع تلك المسافة ماشيًا للحصول على ذلك الطعام، أم ستبقى بانتظار الموت؟

في الموقف السابق غالبًا سوف يبذل الشخص مجهودًا كبيرًا، ويمشي كل تلك المسافة للحصول على الطعام لماذا؟

أظن لأن:

١- هنالك حاجة مُلِحّة، ودافعٌ قويٌّ - رغبة قويّة جِدًّا- للوصول لذلك الهدف.

٢-تجنُّبًا للنتائج السلبية التي سوف تحدث له إن لم يتناول الطعام (الموت).

٣- يعلم بشكل يقيني ما هي النقاط الإيجابية التي سوف يكسبها من الوصول لهدفه، والنقاط السلبية التي سوف يتجنبها للحصول عليه.

حقيقة في كثير من المواقف تنتابني الشكوك هل نحن حقًّا نريد أن نتغيّر؟

ابحث عن الأسباب القوية التي سوف تسندك دائمًا، وتجعلك تستيقظ مندفعًا نحو هدفك.

ابحث عن الأسباب القوية التي سوف تُشكِّل دافعًا قويًّا يتدفّقُ بشِدّة لا يتوقف، يجعلك تقاتل بشراسة من أجل ذلك التغيير.

الْحِكَايَةُ السَّابِعَةُ:
مَشَاعِرُ خَارِجَ المَسَارِ

دخل "أبو أحمد" إلى منزله، ووجهه تبدو عليه علاماتُ الحُزْنِ والتعب على غير عادته، جلس ساكنًا هادئًا بانتظار أن تَضَعَ زوجته الغداء.

الآن وجميع أفراد الأسرة على مائدة الطعام، الجميع كان يتحدث ويحكي ما جرى له خلال يومه، عدا "أبو أحمد" الذي بَقِيَ صامتًا.

أحمد ذو الـ٦ سنوات: أبي ما رأيك في أن نذهب الليلة إلى البحر.

أبو أحمد (بلهجة حادّة وغاضبة): يا غبي! كم مرة أخبرتك ألّا تتحدث وفي فمك طعام؟

صمت أحمد، وصمت الجميع، والاستغراب بادٍ على وجوههم، فمن النادر أن يتحدث والدهم بهذه اللهجة، وهذا الانفعال.

"أم أحمد"، و"أبو أحمد" بعد الغداء بساعتين.

أم أحمد: حبيبي ماذا بك لست على عادتك، هل هنالك ما يزعجك؟

أبو أحمد: ولماذا لست على عادتي؟

أم أحمد: لأنك انفجرت غاضبًا على أحمد، فقط لأنه تحدّث وهو يأكل، فمقدار غضبك لا يساوي حجم خطئه، وأنت لست بالشخص الذي يغضب على توافه الأمور، فلقد عهدتك حليمًا رزينًا.

من المؤكد أنك كنتَ منزعجًا جِدًّا لأمرٍ جَلَلٍ حدث لك خارج المنزل.

ابتسم "أبو أحمد".

أم أحمد: وطيف ابتسامةٍ على شفتيك*** ووهجُ هيامٍ بعمقي استعرْ.

حقًّا لقد اشتقت لابتسامتك، ولكن لماذا ابتسمت يا نور عيني؟

أبو أحمد: لأنكِ ذكية، وماهرة في قراءة مشاعر من حولك.

أم أحمد: كيف لا أكون ماهرةً في قراءة مشاعرك؟ وأنتِ ترنيمتي التي يردّدها قلبي في كلِّ نبضةٍ ينبضها.

أبو أحمد: اللهم لك الحمد على هذه الجنة التي رزقتني إيَّاها.

أم أحمد: ويا رب احفظ لي نعيمي هذا، وارزقه القناعة والرضا.

أبو أحمد (وهو يتنهَّد): قام مدير الشركة هذا الصباح بإهانتي أمام كلّ الموظفين، قام بالضحك، والاستهزاء من إحدى أفكاري التي قدّمتها، ولم أستطع أن أتحدث بكلمة واحدة لرَدّ تلك الإهانة.

للأسف لا أريد أن أخسر هذه الوظيفة وإلَّا لألقمتُهُ حجرًا.

أم أحمد: انظر للسماء، فإن بها مَنْ يقتصُّ لك.

أبو أحمد: الحمد لله على كلِّ حال.

بصفتك مختصَّة نفسيّة يا "أم أحمد" ما تفسيرك لما حدث؟

أم أحمد: هل ترى أن غضبك من أحمد كان طبيعيًّا؟

أبو أحمد: امممم لا، فعندما تأمَّلت في سلوكي قليلًا وجدته على غير عادته، وكانت رِدَّة فعلي مبالغًا فيها.

أم أحمد: بالفعل أحسنت.

أبو أحمد: هل ما حدث لي صباحًا له علاقة بذلك؟

أم أحمد: بالطبع يا حبيبي، عندما غضبت من مدير الشركة قمت بكبت تلك المشاعر الغاضبة القوية، ولم تُعبِّرْ عنها، فبقيت مكبوتة حتى عُدتَ إلى المنزل، وحدث بعدها ذلك الموقف، فوجدت لها متنفّسًا آمنًا لكي تخرج، فخرجت تلك المشاعر الغاضبة التي لا تُناسب هذا الموقف البسيط كالبركان الفائر.

أبو أحمد: معقول؟

أم أحمد: نعم، وهذه يا "أبا أحمد" إحدى حيل الدفاع النفسي التي نقوم بها بشكلٍ لا شُعُورِيٍّ بغرض خفض مستوى قلقنا وتوتُّرنا.

وتسمَّى هذه الحيلة الدفاعية بـ"الإزاحة" وهي: إعادة توجيه الانفعالات الصادرة بسبب شخصٍ، أو شيءٍ ما، نحو شخص، أو شيءٍ مختلفٍ (أقلّ خطرًا) ليس هو السبب الأصلي لحدوث هذه الانفعالات، والمشاعر.

صِرَاعَاتٌ لا شُعُورِيَّة (٧)

يُغنّي لطفلته، يطيرُ فرحًا حينَ تَرقص، وعندما تكبر يُخبرها بأنَّ هذا حرام.

تأمُّلاتٌ نفسِيّةٌ (٧)

ما الَّذي تغيَّر؟

عندما كنت طفلًا في السابعة من عمري قلت لوالدي:

- لن أبكي عليك حينما تموت.
- لماذا لن تبكي يا بُنيَّ؟ - وهو كتلة من الذهول-
- (بكلّ براءة)؛ لأننا سوف نلتقي بالجنة يا أبي، فلماذا أبكي!

يا ترى ما الذي تغيَّر بعد كلّ هذه السنين؟

هل هو الإيمان؟

أم الوعي؟

أم شيءٌ آخرُ؟

الحكاية الثامنة

السحر الأسود! (١)

استبصارٌ ولكنْ!

يونس صاحب شهادة جامعية، كان يعمل معلِّمًا فيما مضى، أما الآن فهو متقاعد، يبلغ من العمر ٦١ عامًا، كان يستغل فترة تقاعده بالعلم والتعلم، فهو شغوفٌ بالعلوم، وخصوصا تلك العلوم الغريبة (قبل فترة تقاعده)، العلوم القديمة التي لم تُصنَّفْ على أنها علوم حقيقية، وصُنِّفَتِ اليوم بأنها علوم زائفة وهمية، فقد كان مُحِبًّا لعلم الأرقام، والأبراج، والأسماء ونحوها.

وفي فترة التقاعد تلك أخبره صديق (كان يذهب لجلسات نفسية): أن يقرأ في عناوين معينة منها: أخطاء التفكير، التشوُّهات المعرفية، العلاج المعرفي -الذهني- السلوكي، حيل الدفاع النفسي، اللَّاشعور -العقل الباطن- وكان ذلك الصديق يُلحُّ عليه بشِدّة.

فاستجاب له يونس، وقام فعلًا بقراءة عِدّة كتب ومقالات تتحدَّث عن تلك الموضوعات، وكان يستمع أيضًا بشكلٍ مستمرّ لمحاضرات في تلك الموضوعات نفسها، فتوصل لعدة أفكار رئيسيّة منها:

أ- أسلوب التفكير الخاطئ قد يؤدِّي إلى مشكلاتٍ نفسيّة، وأسرِيّة واجتماعية وصولًا لاضطراباتٍ نفسيّة.

ب- هنالك معتقدات رئيسية خاطئة ينشأ منها تشوُّهات معرفية -أفكار خاطئة- عن الذات، وعن الآخرين، وعن الحياة عمومًا، تؤدِّي إلى مشكلات نفسية، واجتماعية.

ج- جوهر العلاج يكمن في مناقشة المعتقدات والأفكار (التي قد تكون سبب المشكلة) بالبحث عن مدى صدقها، وحقيقتها، وعقلانيتها، ومنطقيتها.

د-   هنالك عدة أنماط للتفكير الخاطيء -المُتحيز-.

بعدها أخذ يونس يتأمَّل حياته في الـ٦٠ عامًا المنصرمة، أخذ يبحر بأفكاره، ويغوص في ذكرياته، ويحلِّل مشكلاته، ومعتقداته.

وهذا بعضٌ ممَّا جرى بينه، وبين عقله.

بدأ يحلل ما جرى في حياته السابقة:

تحليل المشكلة (١)

على الدوام حرب شرسة وطاحنة في منزلي بيني وبين زوجتي، صوتي يعلو عليها، أشتمها، أضربها، أُهينها!

الأسباب غير المنطقية -معتقدات رئيسية- (التي كنت أؤمن بها سابقًا):

- كلٌّ ذلك بسبب أعمال السِّحْر التي عُمِلَتْ لنا بغرض التفرقة بيننا.
- بالإضافة إلى أن هنالك عوامل قويَّة جِدًّا جعلتنا دائمًا في صراع
- : أبراجنا غير متوافقة، وأسماؤنا كذلك.
- حروف اسمي نارية، وزوجتي حروف اسمها مائية، فمن غير الطبيعي عدم حدوث خلاف بيننا.

مُلَخّص الأسباب غير المنطقية للمشكلة (الأسباب المَرَضِيّة):

- السحر.
- أبراجنا غير متوافقة.
- أسماؤنا غير متوافقة.

الاعتقاد بتلك (الأسباب المَرَضِيّة) يجعل منّي إنسانًا عاجزًا، إنسانًا فاقدًا لأسْمَى ما يملك (حرية الاختيار)، إنسانًا لَدَيْه مُبَرِّرَاتٌ، وأعذارٌ لما سيقوم به من سلوكِيّات مُشينة وخاطئة، فهو مسلوبُ الإرادة والاختيار، وهنالك مَنْ يتحكّم به، ويُجبره على القيام بالتصرُّفات الخاطئة، فهو أشبه ما يكون بالحيوان المُفترس الذي ينصاع لغرائزه.

نَافِذَةٌ صَوْبَ الحَقِيقَةِ

تساؤلاتٌ، وإجاباتٌ عقلانِيّةٌ:

س/ لماذا يقومون بعمل السِّحْر لي أنا من دون الجميع؟

- حسنًا، فلنفترض أنهم عملوا لي سحرًا، أو أسحارًا، وأنا دائمُ الذِّكْر لله، أقرأ القرآن الكريم على الدوام.

هل من المعقول أن يكون سحر الشياطين أقوى من كلام الله؟

- هل من المعقول أن يكون تأثير هذا السحر أقوى من تأثير قراءة المعوذات؟
- إذًا، لماذا لا يبطل هذا السحر؟
- وما أدراني أصلًا أنه لم يبطل؟
- وكيف أعلم أنه فعلًا موجود؟
- شيءٌ محيِّرٌ جِدًّا.

س/ كيف أستطيع أن أعرف فعلًا أن سلوكيَّاتي الخاطئة هذه صدرت مِنِّي بفعل السِّحْر حقًّا ومن تأثير برجي، وحروف اسمي؟

- حتى أكون صادقًا يستحيل أن أجزمَ بأن ما يحدث لي بسبب تلك الأشياء، فلا يوجد دليلٌ واحدٌ على ذلك.
- حسنًا، قد تكون تلك رِدَّة فعلي الطبيعية التي اخترتها أنا، ولم يُجبرني عليها أحد.

- قد تكون هذه هي أخلاقي، وهذه هي شخصيتي، ولكنني لا أريد قبول هذه الشخصية، والاعتراف بحقيقتي؛ لأن قبولها يُشعرني بالقلق والتّوتُّر؛ فلذلك أنا أقوم برفضها، وألقي باللَّوْم على أمورٍ خارجية ليس بوسعي التّحكُّم بها.

س/ حولي الكثير من الأزواج بأسماء غير متوافقة وأبراج متضادَّة، وليسوا من النوع الذي يُولي اهتمامًا للسِّحْر ونحوه، ومع ذلك هم يَحْيَوْن حياةً سعيدةً هانئة، وحولي أيضًا آخرون أبراجهم متوافقة وأسماؤهم كذلك، ومع كلّ ذلك تمّ الطلاق بينهم، لماذا؟

- لو قلتُ فعلًا إنَّ للسحر والأبراج والأسماء تأثيرًا قويًّا على سلوكي واختياري، فأين هي إرادتي؟ وأين هو اختياري؟ وأين هو عقلي الذي ميّزني الله به عن كلِّ الكائنات؟

- عندها لن يُحاسِبَني الله على أفعالي؛ لأنني لستُ مسؤولًا عنها، فهنالك أمورٌ تتحكّم بي، وتُجبرني على القيام بهذه الأفعال السيئة، فأنا مُجْبَرٌ على شتم زوجتي، ومُجْبَرٌ على ضربها، ومُجْبَرٌ على عدم احترامها، والتقليل من شأنها، ومُجْبَرٌ على إهانتها، وإهانة أبنائي، والله سبحانه وتعالى لن يُحاسبني على شيءٍ ليس بيدي، وليس من اختياري، فحكمي حكم المجنون الذي رُفِعَ عنه القلم!

- يونس يخاطب نفسه: عندما تكون داخل سيارتك وهي في وضعية الوقوف -السكون- وتأتي سيارة مسرعة جِدًّا، وتصطدم بك من الخلف، ما الذي سيحدث؟

- ستُقذف سيارتك بعيدًا من مكان وقوفك، وأنت بداخلها، الأمر لم يكن باختيارك، أما في تلك المواقف السابقة ما حدث بينك وبين زوجتك، وأبنائك، فالأمر مختلفٌ جِدًّا، إذْ لديك هنا مساحة من الحرية؛ لكي تختار ما تقوم به من سلوك، ورِدّة فعل، والله سوف يحاسبك يا يونس على تلك الاختيارات.

س/ لاحظتُ أني أُصبح انفعاليًّا جِدًّا، وغضوبًا وحادّ المزاج مع الأشخاص الذين تجمعني بهم علاقة قوية وقريبة فقط، بمعنى أن هذه الأفعال السيئة تظهر أمام الأشخاص المقربين داخل، أو خارج المنزل. على ماذا يدل هذا؟

- هل من المعقول أنني أمام عامة الناس أتصرف بشكل حَذِرٍ جِدًّا، فأرتدي قناعاً يُخفي هُوِيّتي الحقيقية، قناع الأخلاق الفاضلة، وعندما أعود لمنزلي أو أكون برفقة أصدقائي المُقربين

أنزع ذلك القناع، فأظهر أنا؟

- هل قول النبي صلى الله عليه وآله وسلم: " خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي " له علاقة بموضوعي هذا؟

مشكلة (٢)

فشل كل مشاريعي التجارية السابقة، وخسارتي المالية المُتكررة، وإفلاسي المُستمر، ومرضي المُتكرر.

الأسباب غير المنطقية -مُعتقد رئيسي- (التي كنتُ أؤمن بها سابقًا).

- العين والحسد سببٌ لكلّ مشكلاتي السابقة، حتى الأمراض الجسدية التي تُصيبني من فعل العين والحسد، فمثلًا عندما أقوم بنشر صورة لطعام سوف أتناوله كثيرًا ما تُصيبني آلامٌ في معدتي بعد تناولي له، وكل هذا من تأثير عيون الناس الحاسدة، وحتّى عندما أرتدي ملابس جميلة، وغالية نوعًا ما، ويراها البعض عليَّ تصيبني سهامُ أعينهم المُظلمة، فأشعر بعدها بآلام متفرقة في جسدي تدوم لفترة طويلة.

مُلَخَّصُ الأسْبَابِ:

1- العين والحسد.

الأفكار المَرَضِيّة - وليدة المُعْتَقَد الرئيسي-

- العين والحسد يُرعبانني كثيرًا، فلهما تأثيرٌ كبيرٌ جِدًّا على حياتي، وهما أحد أقوى أسباب إخفاقاتي.

- لولا الحسد لكنت الآن من كبار التجار في بلادي.

- العين خلقت لي في حياتي مشكلاتٍ كبيرةً جِدًّا، ودمّرت حياتي المِهْنِيّة والاجتماعية والأسرية.

نافذة صوب الحقيقة

تساؤلات وإجابات عقلانية:

- لماذا لم يحسد الناس "بيل جيتس" (مؤسس شركة مايكروسوفت) أحد أغنى أغنياء العالم؟

- لماذا لا يحسدون جيف بيزوس -الرئيس التنفيذي لشركة أمازون- من أغنى أغنياء العالم، فيُبيدون له ثروته؟

- لماذا يحسدونني أنا فقط؟

- لماذا لا يُحسدُ هؤلاء المشاهير من أصحاب الثروات الضخمة، وذوي النفوذ والمكانة الاجتماعية، وخصوصًا أن الأضواء مسلطة عليهم على الدوام، هؤلاء أولى منّي بالعين والحسد، إذًا لماذا؟

- هل من المعقول أنهم بشكل يومي يقرؤون المعوذات، وبعدها يشعلون البخور تحصينًا لأنفسهم من العين؟

- لماذا لا يُصابُ المشاهير بالعين خصوصًا أنهم دائمو التصوير لطعامهم وفوق ذلك يشاركونه لملايين من الناس على مواقع التواصل الاجتماعي؟

- ويشاركون أيضًا سياراتهم الفارهة، وممتلكاتهم الثمينة، فلا بُدَّ أن يُصابوا بالعين، ولو لمرة واحدة على الأقلّ في الأسبوع!

- أنا أرى أن العين التي تُصيب المشاهير تعمل؛ لأن كثيرًا من المشاهير تحولت سياراتهم الفارهة إلى طائرات خاصة، ولكن تعمل بشكل عكسي، ثرواتهم في ازدياد، وشهرتهم في تمدّد.

- أنا أقرأ المعوذات بشكلٍ يومِيٍّ، ودائم الذكر لله، فكيف تؤثر بي تلك العيون الخبيثة؟ أوليس ذكر الله أقوى من كلِّ شرٍّ في الكون (ومن شر حاسدٍ إذا حسد) الفلق

- أظن أن إيماني، واعتقادي بقوة شياطين العين، والحسد أقوى من إيماني واعتقادي بحفظ الله لمن يذكره، ويتوكل عليه.

{إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا} (76) النساء

- لماذا لا يكون فشل مشاريعي التجارية، وإفلاسي المستمر بسبب سوء إدارتي وتخطيطي؟ كيف أيقنت أنا بأن العين والحسد هما السبب؟

وفي الأخير توصَّل يونس إلى أن كل ما حلّ به؛ كان بسبب معتقدات خاطئة آمن بها، واتّخذها ذريعةً لكي يتهرَّبَ من تحمُّل المسؤولية، ويُقلل في اعتقاده بتلك الأفكار مستوى قلقه وتوتُّره النفسي؛ ولكي يبقى طاهرًا نقيًّا منزّها أمام ذاته، وأمام الآخرين، فهو ملاكٌ لا يُخطئ.

خاطب نفسه: أيهما أفضل: أن أختم حياتي، وأنا حامل لذنب كل ما حصل لي خلال الـ٦٠ عامًا الماضية، أو أُحَمِّلُ السحر والعين والأسماء والأبراج والجوانب الما ورائية الذنب؟

اختار أن يختم حياته خفيفًا بلا تأنيب بلا لوم - بلا و لا شيء- فالسحر والعين، والحسد، وتوافق الأسماء، والأبراج هم المُلامون، (فَاسْأَلُوهُمْ إِنْ كَانُوا يَنطِقُونَ)، فأنا إنسانٌ عاجزٌ، وغير مسؤول عن كلّ ما حدث، هم سحروني، وحسدوني، ودمَّروا حياتي وأخلاقي، هذا كتبه ربِّي لي، اللّهم لا اعتراض!

الْبُعْدُ النَّفْسِيّ

- من أسهل الطرق الدفاعية التي نقوم بها للحَدِّ من مشاعر اللَّوْم، والقلق والتوتر داخلنا هي: عَزْو أسباب فشلنا، وإخفاقاتنا إلى مصدر خارجي كالسحر، والعين، وفلان السبب.

- كما حدث معنا في قصة يونس الذي عاش حياته مُضَلَّلًا، ومُضِلًّا، وواهمًا، مُفسّرًا كلّ ما يحدث له في الحياة من نكبات، وإخفاقات بالسحر والعين ونحوهما، مُبرّئًا ذاته من كلِّ سوء.

- عندما تريد أن تؤمنَ بشيْءٍ ستؤمن به، حتى وإن كانت جميع الدلائل تشير إلى زيفه، سوف تتغاضى عن كلّ ما ترى وتخلق أدلة في دماغك تدعم ما تعتقد به.

- لماذا نميل لتصديق العلوم الزائفة والوهمية، ونميل لاعتقادنا بإصابتنا بالسحر والعين وغيرهما؟

- لأنها تعطينا تفسيرًا سريعًا، وبسيطًا للأشياء والظواهر، تفسير غير مُعَقَّد.

- اعتقادنا بها يحفظ ذواتنا من القلق، والتوتر، وينزهها عن الأخطاء، ويُقلل من شعورنا الداخلي بلَوْمِ الذات.

- أدمغتنا مجبولة على البحث عن تفسيرات لكلِّ ما يحدث من ظواهر في الحياة، وتنحاز أدمغتنا إلى التفسيرات البسيطة، والسريعة، وغير المُعقدة، فالأسئلة المفتوحة غير المُجابة تسبِّب لنا القلق؛ فلذلك نحن كبشر نبحث عن أية إجابة كانت، ونتبنّاها حتى وإن كانت من غير دليل، وحتى إن لم تكن مقُنعة، ففسر الأقدمون كلَّ ما يجهلونه من أمراض، وظواهر على أنها مَسٌّ شيطانيٌّ، أو أرواح شريرة، ونحوها من تفسيرات خزعبلية.

أيهما أسهل؟

1- أخبرك بأن مرضك بسبب وجود " ڤايروس" في الدم في إحدى الخلايا ممَّا يسبّب استثارةً للجهاز المناعي لديك، فتقوم الخلايا البيضاء بمهاجمة هذا الجسم الغريب، فيحدث التهاب في المنطقة المصابة.

2- أم أخبرك بأن مرضك كان بسبب تجمّع الطاقة السلبية في الجزء المصاب من جسمك.

أيهما أسهل؟

1- أخبرك بأن سبب انفعالك السريع، والمتكرر هو عادات، وممارسات اكتسبتها في الصغر، ونتيجة لضغوط مررت بها، ولم تستطع التكيُّف معها؛ وبسبب سِمَاتِ شخصيتك التي

تكونت جرّاء ما مررت به من خبراتٍ في الطفولة.

2- أو أقول لك إن سبب انفعالك السريع، والمتكرر المُبالَغ فيه هو السحر، أو العين، أو برجك الناري، أو المائي، أو حروف اسمك، وما شابه.

أيهما أسهل؟

1- أخبرك بأن الحوادث المتكررة التي تصيبك نتيجة لعاداتك المتهورة في قيادة السيارة، وعدم التزامك بقوانين المرور، وتلك العادات تكوّنت لديك؛ لأنك تعلمت القيادة على يد شخصٍ متهوِّر لا يحترم القوانين عمومًا، فكانت الأسس التي بنيت عليها مهارتك في القيادة أسسًا خاطئة، وغير سَوِيّة.

2- أم أخبرك بأن سبب الحوادث المتكررة هو العين التي أصابت سيارتك؟

- بالطبع الاختيار رقم (٢) هو ما تميل له أدمغتنا، خصوصًا في العصور السابقة.

- الإنسان دائمًا يميل إلى التفسيرات البسيطة، وغير المعقدة للأمور والظواهر.

- البعض يؤمن بأن العين حَقٌّ، أكثر من إيمانه بأن الله خير الحافظين. "علي الطنطاوي".

صِرَاعَاتٌ لا شُعُورِيَّة (٨)

بدأ صلاته بتكبيرة الإحرام " الله أكبر "، وبعد ما انتهى من صلاته ذهب لمشعوذ؛ كي يعالجه من السحر الذي أصابه حسب ظنه!

تَأَمُّلاتٌ نَفْسِيَّةٌ (٨)

لماذا من الصعب، ومن النادر أن يُغَيِّرَ الأشخاص آراءهم؟

(معتقدات، أفكار، عادات).

- التغييرُ مؤلمٌ جِدًّا.

- نحن نتجنّب التغيير، فمحاولاتنا للتغيير ما هي إلَّا مُحاولاتٌ لتعزيز مُعتقداتنا السابقة لا أكثر.

- التغيير يحتاج إلى شجاعة.

لماذا لا تتغيَّر معتقداتنا، وموروثاتنا؟

- نحن انتقائِيُّون جِدًّا، نبحث عن المعلومات التي توافق مواقفنا، وأفكارنا ومعتقداتنا، واتجاهاتنا السابقة، ونتجنَّب جميع المعلومات التي تخالف تلك المعتقدات، والأفكار، والاتجاهات.

لماذا نقوم بذلك؟

تجنُّبًا للألم، والقلق، والتّوتر الداخلي الذي سيحدث لنا نتيجة تعارض المعلومات الجديدة بمعلوماتنا السابقة، وهذا ما يُسمَّى بالتنافر المعرفي **(Cognitive dissonance)**.

التنافر المعرفي: حالة من التوتر، أو الإجهاد العقلي، أو عدم الراحة، يعاني منها الفرد الذي يحمل اثنين، أو أكثر من المعتقدات، أو الأفكار، أو القيم المتناقضة في الوقت نفسه، أو يقوم بسلوك يتعارض مع معتقداته وأفكاره وقيمه، أو يُواجَهُ بمعلومات جديدة تتعارض مع المعتقدات والأفكار، والقيم الموجودة لديه.

مثلًا: من يعتقد أن فريقه أفضل فريق في العالم، فهو غالبًا سيبحث عن المباريات التي فاز فيها فريقه، والبطولات التي حققها، متجاهلًا المباريات التي خسر فيها فريقه، والبطولات التي لم يربحها؛ وكلّ ذلك يُعَدُّ تدعيمًا وتعزيزًا لمعتقده في فريقه. وهذا هو ما يسمَّى بالتَّحيُّز التّأكيدي **(Confirmation bias)** ، أحد التحيَّزات المعرفية، وأخطاء التفكير.

التَّحيُّز التّأكيدي: هو المَيْلُ للبحث عن المعلومات، وتفسيرها، وتذكرها بطريقةٍ تتوافق مع معتقدات، وافتراضات الفرد، بينما لا يولي انتباهًا مماثلًا للمعلومات المناقضة.

- فلذلك دائمًا ما نبحث، ونقرأ عن الأشياء التي تتَّفق مع قناعاتنا، ولا نبحث عمَّا يُخالفها، أو نحاول وضعها على طاولة النقاش؛ كل ذلك خوفًا ممَّا يُسَمّى بالتّنافر المعرفي.

أحيانًا نكون مثل جهاز الراديو المعطوب الذي لا يستقبل إلَّا تردُّد إذاعة واحدة، إذاعة تتبنَّى فكرًا معيّنًا، ولا تبثُّ غيره في ذلك المذياع.

الحكاية التاسعة

السحر الأسود (٢)

18+انتبه! خطر!

قد يكون ذلك مرعبًا لك، لن تكون آمنًا عند قراءتك للقصة التالية، إن كنت من ذوي القلوب الضعيفة أنصحك بعدم متابعة القراءة، والانتقال مباشرة إلى البُعْدِ النفسيّ للحكاية!

أنا الآن أخلي مسؤوليتي تمامًا..

يُحكى:

أنَّ هنالك منزلًا مهجورًا حدثت فيه عدة جرائم قتل قام بها سفاح، كان يستخدم المنزل المهجور وكرًا لارتكاب جرائمه، أفظعها كان ما فعله بطفلة اسمها إيميلي تبلغ من العمر (٥) سنوات، قطّع أصابع يديها، ورجليها إصبعًا إصبعًا، وهي مقيّدة، عايشت آلامَ قطع أصابعها الواحد تِلْوَ الآخر، ثم قام بقطع لسانها، ومن ثمَّ فقع عينها اليسرى، ثم عينها اليُمنى، وأخيرًا قام بقطع رأسها.

بعد فترة وجيزة وُجد القاتل في ذلك المنزل مقتولًا، وقد فُعل به تمامًا مثلما فَعل بإيميلي، وُجد مقطّع الأصابع، مفقوع العينين، مفصول الرأس، مع وجود طلاسم، وأشكال غريبة قد رُسِمَتْ في جميع أنحاء المنزل لا يُعلم من قام برسمها.

لا أحد يجرؤ على الاقتراب من ذلك المنزل؛ لأنه تسكنه العفاريت والجن والأشباح، والسحر يحطيه من كل جانب كما يُشاع، وروح إيميلي التي انتقمت من قاتلها السفاح تسكن هناك.

ويُقال: لا يدخل أحدٌ ذلك المنزل إلَّا خرج مجنونًا، أو ملبوسًا، أو لن يخرج أبداً، وما من أحدٍ سمع بتلك القصة، أو قرأ عنها إلَّا حدث لها شيءٌ سَيِّئ ومُرعبٌ!

الآن الساعة الـ ١:٣٠ ليلًا، وأنت وحيدٌ هناك في ذلك المنزل المهجور الذي تسكنه الأشباح، والعفاريت، والسحر، ولن تستطيع مغادرته إلَّا بعد طلوع الشمس، لا تملك لا هاتفًا، ولا إنترنت، ولا تلفازًا، ولا أيّة وسيلة للتواصل، أو للتسلية.

أنت الآن لست وحيدًا، بل برفقة الجِنّ، الأشباح، العفاريت، روح إيميلي، ضحايا القاتل السفاح، الذين يحاصرونك من كل جانب.

فجأة تنطفئ الأنوار من حولك، الظلام يُحيط بك من كلِّ الاتِّجاهات، أنت لا ترى شيئًا سوى الظلام، ولا تسمع شيئًا سوى أنفاسك الثقيلة، ودقَّات قلبك السريعة، أصبحتَ ترى أشياء تتحرَّك سريعًا في الظلام، تشعر بأن هنالك مَنْ يتحسّس جسدك، هنالك شيءٌ يمشي على ظهرك، هل هو عنكبوت؟

لا تستطيع أن ترى شيئًا في ذلك الظلام، تترقّب الآن شخصًا يقفز في وجهك، أو يأتي من خلفك يهاجمك، هنالك شيءٌ يمشي فوق رأسك بشكل بطيء، اتّجه إلى رقبتك يُشعرك بالوَخْز، دقات قلبك تتسارع، حدقتا عينيك تتسعان، تشعر بالعطش، تثقل أنفاسك، ترى أشياء تتحرك سريعًا حولك، إنه الخوف، وهذه رسله.

فجأةً تسمع صوت بكاء، البكاء يزداد، ويقترب منك أكثر فأكثر، بدأ شيء يظهر لك من وسط الظلام، ما هذا إنَّه شبحٌ أبيض..

لا، لا إنها طفلة..

طفلة بلا عينين، ولا أصابع، ورقبتها تقطر دمًا..

ماذا؟! إنها إيميلي..

إيميلي تقترب منك وهي تبكي، تقترب أكثر، وأكثر تريد أن تحضنك.

ماذا ستفعل؟!

- الجِنّ، الأشباح، العفاريت، تلك كلمات تستثير الخوف والرعب فينا، إذْ اقترنت-منذ الطفولة- بمشاعر الخوف في أدمغتنا.

- ما قرأتَه وقُمتَ بتخيّله لم يكن حقيقيًّا، ومع ذلك استطاع أن يُثقل أنفاسك ويُسرع دقات قلبك، ويجعلك تشعر بالخوف ولو قليلًا.

- هو مُجرّد وهمٍ، وخيال. أنت من قام بصنعه، ومع ذلك استطاع أن يؤثر فيك تأثيرًا قويًّا.

- كذلك عندما نشاهد أفلام الرعب السينمائية، نشعر بالخوف الشديد مع علمنا اليقيني بأنها مجرد تمثيل بعيد عن الواقع.

- للأسف أدمغتنا تُخدع، وتتفاعل مع تلك المشاهد، وكأنها واقعٌ، أو شيء قريب للواقع، مع علمنا بأنها مجرد وهْم وغير حقيقية، ولكن تأثيرها لا يزال قويًّا علينا، كتلك الأفكار، والمعتقدات الخاطئة التي نؤمن بها ونصدّقها.

- تلك الأوهام، والضَّلالات التي نُصدّقها، ونؤمن بها هي السِّحْر الأسود الذي يُؤثِّر على كلّ ذرة في حياتنا، تلك الأوهام والضلالات هي السحر الأسود الذي يُفسد علينا مُتع الحياة، ويسلبنا حلاوتها، ويُقيّد عقولنا وهِممنا.

- هو وهمٌ لا وجودَ له، إيماننا به ينفخ فيه الروح، فيستمدُّ قوّته منَّا، وكلما ازداد إيماننا به قوةً وصلابةً، ازدادت قوّته عُتُوًّا، وفتكًا، وتدميرًا لحياتنا.

- هو سحرٌ صنعته أيدينا، ولا يُفكُّ إلَّا بالأيدي التي صنعته.

- الأوهام، والضَّلالات التي نعيشها هي السِّحْر الأسود لا محالة، هي منَّا وفينا وإلينا وعلينا.

- مخاوفنا تُزيّن لنا أوهامًا، وتُزيِّف الواقع، وتجعل الخيال حقيقةً في أعيننا، مخاوفنا تلك هي السحر الأسود.

- تأمّل، هذه القصة استمدَّتْ رُعْبَها منك أنت، فنجحت في إظهارها لمخاوفك الكامنة المُختبئة عميقًا هناك، تلك المخاوف التي اكتسبتها، وأنت صغير مِمَّن حولك.

- هي أوهامٌ غير حقيقية، استمدَّتْ قوتها من تكرار تخويفنا بها، وقوة إيماننا بها.
- تذكّر أنت هو المسؤول وكفى.

صِرَاعَاتٌ لاشُعُورِيّة (٩)

قطع الإشارة الحمراء؛ لأنه في عجلة من أمره، ومن ثمَّ لم يجد موقفًا قريبًا من المكان الذي يقصده، فقام بإيقاف سيارته في منتصف الطريق أمام عِدّة سيارات متوقِّفة في المواقف؛ كلُّ ذلك حتى لا تفوته الركعة الأولى لصلاة الجماعة بالمسجد.

تَأَمُّلاتٌ نَفْسِيَّةٌ (٩)

لماذا نادرًا ما نعترفُ بأخطائنا؟

تمَّ إعطاء مجموعة من الأشخاص صورتين لفتاتين مختلفتين، وطُلب من كلِّ شخص على حِدَةٍ أن يختار صورة الفتاة الأجمل برأيه، وبعد أن يختار الصورة تُزال الصورتان من أمامه، وبعدها بثوانٍ تُعرض على الشخص نفسه صورة، ويُسأل:

لماذا قمت باختيار هذه الصورة بالتحديد، ولم تختر الأخرى؟ فاختلفت تبريراتُ الأشخاص، فكان منها من بعض أجوبتهم:

- اخترتها للون عينيها.
- اخترتها لسحر ابتسامتها.
- اخترتها لجمال رسم حاجبيها.
- اخترتها؛ لأنَّ لونَ شعرها رائعٌ جِدًّا.

وكانت المفاجأة هي أن الصورة التي تمَّ عرضها عليهم، وسؤالهم عن سبب اختيارهم لها، لم تكن في الواقع الصورة نفسها التي اختاروها بالبداية، لقد تمَّ استبدالها بدون معرفتهم، هي صورة مختلفة تمامًا.

الغريب هو أن المُعظم لم يرفضوا تلك الصورة البديلة، بل قاموا بالدفاع عن اختيارهم، وتبريرهم له.

- لم يكن ذلك من اختياره، ومع ذلك قام بالدفاع عنه، وتبرير سبب الاختيار، وجعله يبدو اختيارًا منطِقيًّا!

- كم من معتقدٍ، وكم من فكرة ليست من اختياراتنا الحقيقية! ومع ذلك نحن ندافع عنها باستماتة؛ فقط لأنها تنتمي لنا، دفاعنا عنها هو دفاع عن ذواتنا وكبرياؤنا، ونرجسِيّتنا، فلا نريد أن نبدوَ مُخطئين أمام الآخرين، وأمام ذواتنا.

- نحن نتَّخِذُ موقفًا دفاعيًّا عن أفكارنا، وقراراتنا حتى وإن اكتشفنا أنَّها خاطئة؛ حفظًا لذواتنا من القلق والتوتر؛ ولأننا لا نريد أن نبدُوَ مخطئين أمام الآخرين، وأمام أنفسنا، إنها نرجسيتنا، وكبرياؤنا.

- الاعتراف بالخطأ يتنبَّأ بصحة نفسية عالية.

هُمْ جَعَلُونَا ذَلِكَ الشَّيْءَ!

- منذ الطفولة ونحن نُعلّم أنّ من المُعيب أن نُخطئَ، وعندما نخطئ نُعاقَب، وعندما نعترف بخطئنا نُعَاقَب، فنتحوَّل إلى أشخاص ترفض أن تُخطئَ، وترفض أن تظهر بمظهر الشخصِ المُخطِئِ.

- لم نتعلَّم يومًا أنَّ الخطأ هو طريق الصَّواب، لم نتعلَّم يومًا أن نقبل ذلك الخطأ كجزء من إنسانيتنا، كجزءٍ ضروريٍّ لتمام تعليمنا، وتكاملنا، ولم نتعلَّم يومًا أن الخطأ أقسى، وأصدق مُعَلِّمٍ في الحياة.

الحكاية العاشرة (واقعية)

أحباب الله – مستر جوجل!

ازدحامٌ شديدٌ، وجمعٌ غفيرٌ قَدِمُوا من مختلف المدن القريبة، والبعيدة ليباركوا (لمحمد) زواجه، وبعضهم تكبَّدَ عَنَاءَ السَّفَر؛ كي يصلَ لمشاركته هذه الفرحة.

محمد واقفٌ وأمامه طابورٌ طويل جِدًّا من المُهنِّئين يُسلِّمون عليه، ويباركون له فردًا فردًا.

وفي تلك الأثناء انشقَّتِ الصفوف، وتعالت الأصوات، ونهض الجالسون جميعًا، وشخصت الأبصار كلّها تِجاه رجل واحد دخل إلى قاعة الزواج، تحسبه طاووسًا في مشيته، أو حاكمَ دولة، له هيبةٌ كما هيبة ملك، الجميع ينظر له باحترام وإجلال، ويتسابقون للتشرّف بالسلام عليه، واستقاء البركات منه، قدّمه المصطفون في ذلك الطابور الطويل؛ ليتقدّمهم، ويصل لتهنئة العريس، وفعلًا تجاوز الجميع، وكله شموخ، وفخر، واعتزاز، ووصل إلى محمد.

فوقت ذلك العظيم أثمن من وقتهم، وعطاؤه أكبر من عطائهم، وعلمه محيط بكلِّ شيء، ففي أيّة مسألة تسأله يُجيبك، جرِّبْ، وحاجِجْهُ في علم الفضاء وسيغلبك، أخبره عن أية مشكلة اجتماعية، أو نفسية، وحتّى معضلة علمية، وسوف يسبقك، رجلٌ يرتدي عباءة خارقة على منكبيه، وخرقة فوق رأسه تحوي علوم الأولين والآخرين (كما يحسبها الناس)، إنه سماحته، رجل دين، وليس كأيِّ عالمِ دينٍ إنّه مختلف.

في أثناء مصافحته لمحمد قال له ممازحًا بصوت مرتفع يسمعه من حولهما:

الشيخ: يا محمد، لماذا لا نراك تأتي للصلاة معنا في المسجد؟

إلَّا إذا كُنتَ مسيحيًّا، ونحن لا نعلم ذلك؟

احمرَّ وجه محمد خجلًا.

فأكمل الشيخ حديثه (غير مبالٍ): إذًا تعالَ وصلِّ معنا يوم الأحد فقط.

فضحك الشيخ، وضحك الناس من حوله.

بدت مشاعر الإحراج، والغضب الشديد تظهر على وجه محمد.

فرد محمد (وهو غاضب): يا شيخ أتريد أن تعلم لماذا لا أصلي في المسجد؟

الشيخ: لماذا؟

سوف أخبرك لماذا؟

عندما كنتُ في السادسة من عمري، كنتُ دائم الذهاب إلى المسجد، وفي ذات مرة، وأنا بالمسجد كنت أتحرّك كثيرًا، أذهب هنا وهناك بانتظار أن تبدأ الصلاة، وفجأة إذا الإمام يناديني، فرحت بذلك وسررت جِدًّا؛ لأن الإمام نظر لي وتحدث معي، ذلك شرفٌ أفخر به أمام أصدقائي، فذهبت مُسرعًا نحوه، مبتسمًا، متشوّقًا لما سوف يقوله لي، فقال لي (بوجه غاضب عابس): "خلّك في البيت عند أُمّك"، أنت مزعجٌ لا تأتي إلى هنا مرةً أخرى.

عندها يا شيخ قُتِلَ شيءٌ في داخلي، أصِبْتُ بصدمةٍ قوية جِدًّا، شعرت بأنني لا أستطيع التنفس، خفقان ورجفة بقلبي وكل جسدي، حتى قدماي لا تكادان تحملاني، تمنيته كابوسًا، خرجت من المسجد باكيًا، ولم أعد بعدها لمسجدٍ قط، فصدقًا، أنا لا أستطيع يا شيخ.

إذ كنت مرارًا وتكرارًا أحاول العودة للذهاب للمسجد، ولكن للأسف لا أقدر، عندما أمرُّ فقط بالقرب من المسجد تعود لي تلك المشاعر القاتلة التي شعرت بها في تلك اللحظة، وكأنَّ الحادثة للتوِّ حصلت، لا أجرؤ حتى على تذكرها بيني، وبين نفسي.

والآن يا شيخ بعد مرور سنوات طوال على هذه الحادثة أتريد أن تعرف اسم ذلك الشيخ وهُوِيّته لعلك بمكانتك، وقوتك، ونفوذك، وسلطتك تقتصّ لي منه؟

الشيخ: نعم أخبرنا من هو ذلك المُجرم؟

محمد: هل تريد أن أُخبر الجميع بهوية من قام بوأد حبِّ ذلك الطفل للمسجد؟

هل تريد أن أخبرهم باسم من طرد طفلًا بريئًا من بيت الله؟

هل تريد أن تعرف من شوَّهَ صورة رجل الدّين، وصورة الدّين في مخيّلِة ذلك الطفل؟

هل تريد أن أخبرهم بأنك أنت هو الفاعل يا شيخ؟

عَمّ الهدوءُ، وصمت الجميع، وبعدها بلحظات:

الشيخ: محمد أتعلم أين تكمن المشكلة؟

محمد لم يجب، والجميع صامت يترقّب.

الشيخ: أنت دلوووووع (لا تصير زي البنات).

ضحك الشيخ، وضحك من حوله.

وبعدها مباشرة انصرف، وكأنّ شيئًا لم يكن.

البُعْدُ النَّفْسِيّ:

- الأطفال الصغار يُصدقون كلمات الكبار بصورة مطلقة، وغير قابلة للتكذيب.
- بعض الكلمات تترك في النفس ندوبًا، وجراحًا لا تندمل أبدًا.
- الكلماتُ التي تُقال لنا لا تموت، بل تبقى حيّة في ذواتنا بالمشاعر التي تولَّدت بفعلها.
- كلمةٌ واحدةٌ فقط قد تُغيّر حياةَ إنسانٍ بالكامل، فإمَّا تبثّ فيه حياةً متجدِّدة، وإمَّا تجعله ميّتًا، وهو حَيّ.
- قد ننسى كلَّ شيءٍ، الكلمات والمواقف والأشخاص. إلَّا المشاعر، فليس من السهل أن تموت.

- تقديس الأشخاص يجعلنا عُمْيًا بلا بصيرة، فلا نرى منهم إلَّا ما يعجبنا ويسرُّنا.

كان الطفل يرى في ذلك الشيخ شخصًا عظيمًا، شخصًا يحلم بأن يُصبح مثله يومًا ما، وبعد تلك الجريمة التي حدثت تحوَّلتْ تلك المشاعر إلى كُرْهٍ وغضبٍ وحزنٍ.

- هنالك شخصيات(مُضطربة) غايتها العظمى الحصول على المكانة الاجتماعية المرموقة، والتقديس، والتقدير بين الآخرين، كرجلِ الدِّينِ هذا (الذي لا يمثِّل إلَّا نفسه)، يبحث عن مهنةٍ تُشبِعُ له هذه الحاجة.

- يقوم بإلقاء النكات على شخص ما لإضحاك الآخرين عليه، فيجذب انتباههم، ويكسب إعجابهم واهتمامهم، فيكون هو محورَ الاهتمام في الجلسة، ليشعرَ بالنَّشْوَة، والمُتعة والقوة، هو مُدْمِنٌ لفعلِ ذلك.

- من أبرز السمات المشتركة بين الشخصيات المُظلمة: الأنانية المفرطة والتي تتضح في التجاهل التام لحقوق الآخرين.

- الطغاة، النُّرْجسِيُّون، الشَّخْصيَّات المُظْلِمة، غالبًا هم صنيعة المجتمع، نحن من ننفخهم، أو نتغاضى عن أفعالهم، فيصيرون إلى ما هم عليه!

بعض الشخصيات متعتها واحتايجها النفسي في أن تكون موضع الاهتمام المفرط من قبل الناس، فتبحث هذه الشخصيات عن المِهَنِ الّتي تُحقِّقُ لها تلك الغاية، والمُتعة، والحاجة.

- لا أدري محذوفة من قاموسه، إمَّا لأنه يحسب نفسه محيطًا بكلِّ شيء، أو لأن كبرياءه، وغروره يمنعه من الاعتراف بجهلِهِ لشيء.

- الأشخاص الذين تنقصهم المهارة، والقدرة في مجال ما، ينقصهم إدراك قصورهم في ذلك المجال. - تأثير دانينج، كروجر

(Dunning–Kruger effect).

صِرَاعَاتٌ لا شُعُورِيّة (١٠)

إعلامِيّة تضع بحسابها على أحد مواقع التواصل الاجتماعي صورة لمشهورة، وهي ترتدي ملابسَ قصيرة، وشبه عارية، وتكتب تعليقًا على الصورة: كيف تتعرَّى هذه الفنانة، وتخدش الحياء العام؟

لماذا لا تحترم عاداتِ، وتقاليدَ المجتمع؟

كمْ هي وَقِحَة جِدًّا لتُسمِّمَ جيلًا بكامله! الكثير من المراهقات سوف يتبعنها.

تَأَمُّلاتٌ نَفْسِيّةٌ (١٠)

نُفَوسُ الْكِبَار الصِّغَار

أتذكَّر عندما كنت في العاشرة من عمري جاءني أحد الأصدقاء، وأخبرني بأن فلانًا - الذي يكبرنا بالعمر عدة سنوات- قال عنك: إنك كنت وقحًا معه في تلك اللحظة، وكنتَ تصادر رأيه بشكل دكتاتوري - قد يكون مُحِقًّا فيما قال، فذلك طفل العاشرة ليس هو أنا اليوم -.

وبعد عِدَّة سنوات، خلال أيّام دراستي الجامعية بمرحلة البكالوريوس جاءني مرة أخرى الصديق نفسه، وأخبرني بأن فلانًا يقول إنك تغيَّرت كثيرًا، خصوصًا بعد بداية دراستك لعلم النفس، فقد أصبحت أكثر جرأة في طرح الأفكار المغايرة، وأكثر تمردًا في النَّقد عامة، ونقد الموروث الاجتماعي خاصة.

مضت عِدَّة سنوات، وصديقي ما زال هو صديقي، تحوَّل من مرحلة إلى أخرى (طفولة – مراهقة – الشباب) وما زالت تلك السِّمَة لديه، ولم تتغيَّر، منذ أن كان طفلًا.

السؤال: ما الدافع الحقيقي الذي يريد إشباعه هذا الصديق؛ لكي ينقل لي مثل هذه الأشياء المؤلمة، والتي قد تخدش علاقتي بأصدقائي، أو تُنهيها؟

- لا أعلم ما غايته الحقيقية من وراء ذلك السلوك، وما دافعه الحقيقي؟ وما المنفعة التي يجنيها؟

- هل كان يستمتع بكمية الاهتمام التي سوف يحصل عليها من خلال حديثه الذي يُشكل لي معلومات جاذبة، وجديدة، وصادمة نوعًا ما؟

- أم هل كان دافعه فقط هو الخوف عليّ، ويهمُّه أن أقوم بإصلاح ذلك السلوك إذا ثبت فعلًا خطؤه؟

- ولماذا يُخبرني كلّ مرة بهوية الشخص الذي تحدّث عليّ؟

- هل هي مزيج بين الاثنين، يريد نفعي، ونفع ذاته في الوقت نفسه، كل منفعة يستجلبها تُعزّز الأخرى.

- هل هذه كانت إحدى طرقه التي يستخدمها في طفولته للفت الأنظار وجلب الأضواء، والحصول على المدح والإعجاب، خصوصًا أنه شخص تبدو عليه جليةً سمات الشخصية الهستيرية الاستعراضية عاشقة الأضواء.

- ممَّا يدعم هذه الفكرة أني أتذكر له عدة مواقف أخرى كان يستخدم فيها إلقاء النِّكات والطُّرَف على شخص ما؛ كي يُضحك من حوله من أشخاص على ذلك المسكين، وغالبًا دافع هذا التَّصرُّف هو الحصول على قدر كبير من المدح، والانتباه، والاهتمام، والإعجاب.

- هنالك أشياء في طفولتنا إن لم نستبصر بها، ونعالجها سوف تبقى تكبر معنا حتى الشيخوخة.

- وكما قال الكاتب عباس محمود العقاد:

نفوس الأطفال أصدق معرض تُدرس فيه أخلاق الرجال، فإن جميع ما يضحكنا من طباعهم كالأنانية، والغرور الشديد، والغيْرة الحادّة، وحبهم المفرط لاستجلاب المدح، والإعجاب يظل كامنًا في نفوس الرجال.

تتغير أشكاله وموضوعاته من الألاعيب إلى العروض الحقيقية، وهو باقٍ لا يتغير، وإنما يضطرون إلى مداراته؛ لأنهم لا يجدون من يتحمله منهم كما كان يتحمله آباؤهم، وأمهاتهم.

الحكاية الحادية عشرة

مَشَاعِرُ غَامِضَةٌ

كان حسين برفقة صديقه المُختصّ النفسي، فرأى رجلًا يعرفه بالجوار، فسأل حسين صديقه: لماذا يكرهني ذلك الرجل؟

الصديق: ماذا فعل لك، فعرفت بأنه يكرهك؟ أم قالها لك في وجهك أنا أكرهك.

أخذ حسين يُفكر بما قاله صديقه.

الصديق: متى، وكيف عرفت بأنه يكرهك؟

حسين صامت، ولا يجد ما يقوله.

الصديق: ما المواقف التي تدل فعلًا على كرهه لك؟

وبعد عِدَّة تساؤلات منطقية عقلانية، وحسين ما زال صامتًا يُفكر، لم يجد دليلًا واحدًا على أن ذلك الرجل يكرهه.

وبعدها تيقن حسين من أن ذلك الرجل لا يكرهه أبدًا، وخجل ممَّا توصل إليه، وممَّا شعر به لحظتها.

عرف أنه هو نفسه من كان يكره ذلك الرجل، فقام لا شعوريًّا بإسقاط ما يشعر به من مشاعر على هذا الرجل، كي يبقى هو نقيًّا طاهرًا أمام ذاته وأمام الآخرين من مشاعر الكره تلك.

وهذه هي إحدى حيل الدفاع النفسي التي تسمَّى بالإسقاط.

دائمًا وأبدًا تعامل مع ما تشعر به بشكل منطقي وعقلاني، اسأل نفسك:

لماذا أشعر بهذه المشاعر؟

هل شعوري بهذه المشاعر مُبرَّر؟

هل أنا أعرف فعلًا حقيقة مشاعري؟

ما نوع المشاعر التي أشعر بها الآن، حزن، غضب، كره، فرح؟

صِرَاعَاتٌ لا شُعُورِيّة (١١)

يشاهد شريف مقطع فيديو لمشهور لأول مرة يراه في حياته، استفزه المقطع، فكتب تعليقًا على الفيديو: ما هذه التفاهة، والبذاءة، والوقاحة التي يقوم بها هذا التافه؟

ثم قام شريف بعمل متابعة **(Follow)** لحساب ذلك المشهور!

تأمُّلاتٌ نَفْسِيَّةٌ (١١)

النَّقِيضُ

تخيَّل وتأمَّل

لو كانت كلُّ أيّامنا بكلّ لحظاتها، وأدقّ تفاصيلها لحظات سعيدة، وجميلة بنفس المستوى والقدر، هل فعلًا عندها سوف نستطيع الشعور، والإحساس بالسعادة؟

لو كان جميعُ البشر في مستوى ذكاء آينشتاين (لا أكثر، ولا أقل) هل سيظهر آينشتاين؟

لن تستطيع وصف مشاعر الحزن بالحزن إلَّا في ظلِّ وجود مشاعر مختلفة بالحياة كالفرح، والملل، والقرف، والغضب..

لن تستطيع وصف شخص ما بالطول إلَّا في ظل وجود من هو أقلّ منه طولًا.

حتى تشعر بلذّة، وحلاوة الراحة لا بُدَّ لك من تذوّق شيءٍ من التعب والإجهاد.

هكذا هي الحياة، في ظلِّ عدم وجود النقيض ينتفي فيها الوجود.

الْحِكَايَةُ الثَّانِيَةَ عَشْرَةَ

تديّنٌ مِنْ وَرَقٍ

فؤاد الأب مع زوجته وبناته سارة وفضيلة

فؤاد: كيف كان الزواج بالأمس؟

الزوجة: زوجة صديقك "أبي مسعود" حضرت الزواج بملابس غير محتشمة، أقرب إلى ملابس النوم، لا أعلم كيف لا تخجل من نفسها، وكأنها ابنة العشرين.

فؤاد: ماذا؟!

الزوجة: ولو رأيت خالات العروس كيفَ يتمايلن، ويتراقصن بكلّ مجون.

سارة: سامحك الله يا أمي، لا يجوز أن تصفي لأبي ماذا كان النساء يلبسن وماذا يفعلن.

الزوجة: سارة اصمتي.

فؤاد: لا بُدَّ لي من أن أخبر أبا مسعود بما قامت به زوجته حتى يُحطّم رأسها، وتتوب من حماقاتها تكفي عباءتها.

الزوجة: ما بها عباءتها؟ وما أدراك عنها؟

فؤاد: أبدًا كنت قد رأيتها مع أبي مسعود قبل عِدَّة أيام، لو كانت زوجته نحيفة الجسد لصمتُّ ولم أتحدث، ولكن مع جسدها الممتليء جِدًّا ترتدي عباءة ضيقة جِدًّا جِدًّا تفُصِّل كلّ جزء من جسدها، كيف لا يخجل أبو مسعود من الخروج معها؟

الزوجة: هل أنت زرقاء اليمامة؟

لا أعلم كيف انتبهت في لحظة لكلِّ هذه التفاصيل في عباءتها وجسدها!

أنا رأيتها عدة مرات بعباءتها، ولم أنتبه لما قُلت.

وهنا جاءت البنت فضيلة مقاطعة: يا أبتِ إنهنّ نسوةٌ فاسقاتٌ فاجراتٌ يجاهرنَ بالمعصية، لعنهم الله.

سارة: أختي فضيلة أين الرحمة من قلبك؟ ادعي لهنّ بالهداية إن كنتِ ترينهن مخطئات، ولا تتمنَّيْ لهنّ السوء.

فؤاد: سارة ماذا قالت لك والدتك منذ قليل؟

قالت اصمتي، إذًا اصمتي.

التفت الأب فؤاد إلى فضيلة: وماذا كُنّ يفعلنّ يا فلذة كبدي؟

فضيلة: يرقصن رقصًا ماجِنًا يا أبتِ.

فؤاد: ومن تلكنّ العاصيات الماجنات يا قرّة عيني؟

سارة: أليس هذا من تتبع العورات يا أبتِ؟

فؤاد: لا عورةَ لفاسق، من هنّ يا فضيلة؟

فضيلة: إنهنّ صفاء وبهاء وسناء.

فؤاد: بنات أبو مسعود؟

فضيلة: نعم يا أبتي.

فؤاد: وهل هُنّ مُتزوجات؟

فضيلة: فقط أكبرهن صفاء.

فؤاد: ولماذا لم يتزوجن بهاء وسناء، هل هن غير جميلات؟

فضيلة: للأسف جميلات جداً.

الزوجة: وماذا تريد بالسؤال عنهن يا فؤاد.

فؤاد: لاشيء لا شيء مجرد سؤال، أين العشاء؟، أنا أتضور جوعاً.

سارة: أبي، أمي، أختي، أنا أحبكم جداً، وأتمنى لكم كل الخير؛ لذلك سوف أقول لكم هذه الكلمات، أتمنى أن تستمعوا إليّ.

فضيلة: إذاً دعيني أولاً أتناول مسكناً للصداع القادم.

سارة: لماذا أرى منكم كل هذا الحقد والكره لمن هم يختلفون عنكم؟

هل هذه غيرة على دين الله، أم غيرة من أشخاص يقومون بأشياء أنتم محرومون من القيام بها؟

لا أفهمكم.

إذا كانت غيرة على دين الله فلماذا لاتتمنون لهم الخير؟

لماذا لاتُبغضون فعلهم، وتشفقون عليهم وتتعاطفون معهم وتدعون لهم بالهداية لعل الله يستجيب لكم فيزداد عدد أتباع دينه؟

تذكروا بأنكم أنتم الآن ترتكبون الذنوب فأنتم مذنبون كما ترونهم، لافرق بينكم هم مذنبون وأنتم كذلك، فلماذا إذاً تُهاجمونهم؟، أوليس الأولى بكم أن تهاجموا أنفسكم وتهذبوها؟

لماذا فؤاد الرجل المُتديّن يقوم بهذه السلوكيات السيئة، ولماذا تقوم زوجته وابنته بذلك أيضا، هم عائلة عُرف عنهم الالتزام بالدين وعُرفوا بالتقوى والصلاح فكيف يكون ذلك؟

لنعد إلى ماقبل تدين فؤاد لكي تتضح لنا الصورة.

طفولة فؤاد

فؤاد عندما كان طفلاً في الـعاشرة من عمره كان مشاكساً جداً، يتنمر على زملائه بالمدرسة، ينبز بالألقاب أصحاب البشرة الغامقة والأجساد السمينة، يؤذي الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، يقود عصبة مكونة من ثلاثة فأكثر من أصدقائه بالمدرسة لضرب زميل لهم تبدو على وجهه ملامح السلام، وحتى الكائنات الحية الأخرى الضعيفة لم تسلم من شره وسطوته، كم قطٍ قام برميه بالحجارة، وكم حمامة قام بقتلها متعةً لا أكثر.

فؤاد في منزله

كان والد فؤاد دائم الشتم والضرب له، معارك وحروب مؤلمة تجري في المنزل بين والده ووالدته، بينه وبين إخوته، بين والديه وبينه.

اعتاد أن يسرق المال من محفظة والده، والكذب خصلة لا تفارقه، لم يرى يوماً علامات الحب والاهتمام بين والديه، لايتذكر متى قام أحدهما باحتضانه آ خر مرة، أو قام بإخباره أنه يُحبه، أو قام بالطبطة عليه، مايتذكره منهما هو اقتتلاهما معاً، وضربهما له، واتفاقهما الوحيد على التقليل منه ومن قدراته، ونقدهما الدائم له، ونعته المستمر بالفشل.

فؤاد في الثلاثين من عمره

كبر فؤاد بالعمر وكبرت بداخله تلك الخصال السيئة، تلك الخصال التي غُرست فيه بذراعي والديه.

أصبح الآن في الـ ٣٠ من عمره، ولازال هو فؤاد العدواني، المندفع، المتهوّر، دائم النقد للآخرين، نهمٌ للحومهم، نرجسي بامتياز، يرى نفسه الأكثر حكمة وصواباً، فلا يقبلُ بأن يُفنّد رأيه أبداً.

جاءت موجة تديّن اجتاحت المدينة التي ينتمي لها فؤاد، فصار المُتدين هناك هو الأعلى مكانة اجتماعياً، وهو الأعز بين قومه، يُقدمُّ حيثما ذهب، ويُمتدح أينما ذُكر، له الغلبة في أي معركة.

فؤاد لاشعوريا جذبه بريق تلك الحاجات التي تنقصه، فركب تلك الموجة، وارتدى زي المتُديّنين، حاكى صفات المتُديِّن النمطية هُناك، إطالة اللحى، عدم سماع الغناء، الصلاة بالمسجد، الاحتفاظ بسبحة (مسباح) في اليد على الدوام، أصبح مضرباً للمثل في تديُّنه.

هل عندما يرتدي رجل لم يدرس الطب زي الطبيب سوف يُصبح طبيباً حقاً، فيمتلك مهارات الطب الحقيقية؟

هكذا هو فؤاد مازال نفسه فؤاد، قام بتغيير جلده فقط، وجوهره لم يتغيّر.

قبل الموجة وبعدها

كان يقوم بشتم أبنائه وضربهم على كل صغيرة وكبيرة، أما الآن فأصبح يضربهم بشدة لأداء الصلاة، ولازال يضربهم ويشتمهم على كل صغيرة وكبيرة.

أصبح صوت الآذان الباعث على الطمأنينة باعثاً فيهم لمشاعر الخوف والكره والألم، يُذكرهم بضرب والدهم لهم حين إيقاظهم لأداء الصلاة.

بدل أن يطرب لسماع الغناء أصبح يَطرب ويُطرب في جلسات الغيبة والنميمة.

سابقاً كان لا يغض بصره متلصصاً على النساء، وأما الآن مازال متلصصا وناقداً وباحتراف لما يرتدين.

تسمّمٌ جماعي

جهله المُركب بعقده النفسية وتديّنه الزائف، انتقل كالعدوى إلى أفراد عائلته، إلى زوجته وبعض من بناته وأبناؤه.

صراعات لاشعورية (١٢)

قام بصفع ابنه (س) على وجهه صفعة نووية ثم قال له: لماذا قمتَ بضرب أخيك؟

الابن وهو يبكي: لقد قام بشتمي.

الأب مخاطبا الابن (ص): ياحمار كم مرة أخبرتك ألا تشتم أخوك!

ورجع الأب والتفت ناحية ابنه (س) ومازال خده ملتهباً من قوة الصفعة: ألا تعرف أن تحل مشكلاتك مع أخيك بالكلمات بدل الضرب!؟!؟!

تَأمُّلاتٌ نَفْسِيّةٌ (١٢)

(الْغَبَاءُ الْعَاطِفِيّ – الانفعالي –)(١)

عندما تلتقي بشخص ما لم تَرَهُ منذ مدة طويلة، وفي اللحظة الأولى للقائك به يُبشِّرك بالاكتشاف العظيم الذي توصَّل إليه، ويُخبرك والابتسامة تعلو وجهه: فلان، لقد سَمِنْتَ، فلان، لقد متنت، لقد ازداد وزنك كثيرًا! لقد ضاقت ملابسك عليك، يبدو أنك لا تعرف شيئًا اسمه "رجيم"، يبدو أنك أصبحت صديقًا حميمًا للبيتزا.

ويستمرّ بتذكيرك وتنبيه الجميع بازدياد وزنك، وكأنه أسدى لك معروفًا عندما سلَّط الضوء على شيءٍ أنت تعرفه تمام المعرفة.

فتسأل نفسك، وكلّك غضبٌ، وحزنٌ، وتعجُّبٌ:

لماذا قام بإحراجي، وتذكيري بهذه المعلومة المُزعجة؟

لا أعلم حقيقة أمثال هؤلاء، لماذا يقومون بهذا التصرّف وما الدافع الحقيقي وراءه؟

هل كان سلوكه بدافع الخوف على صحتي، فقام بتنبيهي بازدياد وزني، وكأنّي لا أعلم بذلك، وكأنَّ الجسد ليس جسدي، والملابس التي تضيق عليّ ليست ملابسي.

هل بغرض أن يُثبت أنه شديد الملاحظة؟ أم المسكين كان يهدف إلى رسم البسمة على وجوه من حولنا، فيقوم بإلقاء الطرف على جسدي، وإضحاك جميع من يستمعون إليه؟

(٢)

تلك الفتاة التي تقدَّم بها العمر، ولم تتزوج أصبحت تكره أن تشارك في المناسبات الاجتماعية، وتفرُّ منها، لماذا؟

لأنها كلَّما ذهبت لمناسبة اجتماعية تُؤذيها الأخريات بسؤالهن: هل تزوجتِ؟

وعندما تُجيب بلا، تبدو على وجوههن نظرات الشفقة.

وحتّى المُتزوجة التي لم يكتب الله لها طفلًا لم تسلم أيضًا:

- هل أنجبتِ طفلًا؟
- لا، ادعي لنا الله بأن يرزقنا.

فأصبحت تلك المناسبات الاجتماعية بالنسبة لهنّ مناسبات مؤلمة، ومزعجة وحزينة، ومُحْبِطة، يعشن فيها ضغطًا نفسِيًّا كبيرًا، فيتجنَّبنَ حضورها، رفقًا، رفقًا بهنَّ.

(٣)

في العزاء وبالخصوص لدى النساء بعض المُعَزّيات يبكين بكاءً أشدّ من بكاء الأم على ابنها (وهنَّ لايعرفن الأم)، ومن ثمَّ يُلقين بتلك الكلمات القاتلة التي تزيد من ثَكْلِ الأم ثَكْلًا مثل: كان شباب وراح ما تهنّى بشبابه، بعده صغير، وإلى آخره.

والصحيح في مثل هذه الحالات أن يُواسى أهل الميت بالكلام الطيب والتذكير بالصبر وما شابه، لا تهويل المصيبة عليهم أكثر، وأكثر.

(٤)

زوجة تطعن في رجولة زوجها بشكل غير مقصود عندما تقارنه برجال آخرين، والعكس صحيح عندما يقارن الزوج زوجته بنساء أخريات، أو مشهورات، من ناحية الجمال، أو اللباس، أو حتى من ناحية الطبخ.

(٥)

أتذكر في يوم ما أحد المعلمين كان يقول لأحد الطلاب إنَّ بِنْيِتَهُ الجسدية أكبر حجمًا من بِنْيَةِ الطلَّاب الآخرين الذين في عمره.

هل أنت متأكد من أنك في الصف الرابع الابتدائي؟

لا، لا يبدو أنك أكبر من ذلك، فجسدك يقول غير ذلك.

عدة مرات متفاوتة أعاد عليه هذه الكلمات أمام زملائه، بدت علامات الإحراج الشديد على وجه ذلك الطفل المسكين، خصوصًا مع ضحكات زملائه بالصف، فحقًّا هذا المُعلم تميَّز بتخَّلف انفعالي عاطفي شديد!

- حقيقة، لا أعلم هل هو غباء انفعالي (عاطفي) أم وقاحة؟ من باب حسن الظن أسميته غباءً انفعاليًّا.

- فهم ما يزعج، وما يؤذي مشاعر الآخرين يشير لمستوى ذكاء عاطفي -انفعالي- عالٍ.

- هو حقًّا سِمَة أخلاقية لا يتمتع بها إلَّا الأشخاص مُرْهفي الحِسّ الذين يفهمون حقيقة مشاعرهم، ويشعرون بمشاعر الآخرين.

- هم يعلمون مرارة أن تؤذى مشاعرهم؛ فلذلك يحرصون على ألَّا تؤذى مشاعر الآخرين.

- لكم كلّ احترام، وتقدير يا مَنْ تنتقون كلماتكم، وعباراتكم؛ لكي لا تخدشوا قلب شخص ما، أنتم حقًّا تستحقون أن يُدْعى لكم بظهر الغيب.

الْحِكَايَةُ الثَّالِثَة عَشْرِة:
نُكْرَانٌ للذَّاتِ – مِحْوَر الْكَوْنِ
(طموح عبير)

عبير إنسانة طموحة شغوفة بالعلم والتَّعَلم، تتمنى أن تكون شخصية فعّالة ومؤثِّرة وبنّاءة في المجتمع، تسعى لأن تكون مختلفة، لا تريد أن تُساير القطيع، تحلم بمكانة اجتماعية غير عادية.

هي حاجاتٌ نفسِيَّة تسعى لإشباعها، فاختارت الطريق الممتع، ولم تختر الطريق السهل، والسريع، فهي حاليًا تعمل كمعيدة بالجامعة، وتُكمل دراستها العليا لِنَيْلِ درجة الماجستير. - ولم تخترْ أن تكون فاشينيستا-

(حَيَاةٌ سَعِيدَةٌ)

في بداية السنة الثالثة من ذكرى زواج عبير وإبراهيم (عبير في شهرها السابع من الحمل).

عبير: كلُّ عامٍ وأنتَ إلى قلبي أقرب يا حبيبي.

إبراهيم: كل عامٍ وأنا مُتورّط بك، ومُلاحَقٌ بتهمة حبّك ياعبيري.

عبير: في هذه المناسبة أحبُّ أن أكَرِّرَ شكري لك؛ لأنَّك سمحت لي بالعمل كمعيدة في الجامعة، وسمحت لي أيضًا بإكمال دراستي لنَيْلِ درجة الماجستير، ولم تقف يومًا عَقَبَةً في طريقي نحو تحقيق أحلامي، شكرً لك من القلب.

إبراهيم: لا داعي للشكر، فأنا أوَّل المُشجِّعين، والدَّاعمين، والمؤيّدين لعملك ودراستك، فوراء كلِّ امرأةٍ عظيمة رجل.

ابتسمت عبير، وظلّت صامتة، وهي تُحدِّث نفسها: سبحان الله، وراء كل امرأة عظيمة رجل؛ لأنه لم يُقيّد حريتها، وسمح لها بتحقيق طموحاتها وأحلامها!

(جلسة حش بنات)

عبير برفقة صديقاتها، وهنَّ يتناولنَ الحلويات، تلكَ التي لا تؤدّي إلَّا إلى طريق: أريدُ أن أُنقص وزني سريعًا قبل عُرْسِ فلانة، وبرفقة الحلويات أشكال مختلفة من القهوة، ويتوسَّط تلك الطيبات روميو الأطعمة كما تراه قلوب النساء، إنه ورق العنب. يتناولن تلك الأطعمة اللذيذة، ويحلِّين أفواههن بعد الحلا بالحلا الألذّ لبعضهن، وهو الحديث في خصوصيات الآخرين!

أم ناجي: هل سمعتنّ بما حدث لفضة؟ لقد تزوّج زوجها تايلندية، وأسكنها معها بالبيت.

أم حيدر: لأنه ناقص، عديم أصل، صبرت عليه، وعلى أخلاقه السَّيِّئة وحالته المادِّيَّة الضعيفة، وبعدها يحرق قلبها، ويتزوَّج عليها، ويأتي لها بضُرَّتِها في منزلها! هل زوجها إنسانٌ مثلنا يشعر كما نشعر، ويبكي كما نبكي، ويعرف ما هو التعاطف مع الآخرين، أم هو صخرة صمَّاء قاسية، لا يهزُّها شيءٌ، ولا تكترثْ إلَّا بنفسها؟

أم خالد: إذًا، لم تسمعوا ما حدث لجارتي المُعلّمة، بعدما شاركت مع زوجها في بناء منزل العمر، إذْ كانت تدفع فيه كلّ مرتبها، كافأها وتزوج عليها، وبعد زواجه بشهرين طلقها، وبَقِيَ البيت مسجّلًا باسمه، ولم يُرجع لها ريالًا ممَّا دفعت، وكأنّه تزوَّجها من أجل حاجة فقط، ولما انقضت تلك الحاجة نبذها، وجاء بغيرها!

أم أسعد: الرجل مثل الطَّيْر المُفْترس المسجون بقفص، ما دام في القفص فهو بأمان وأنتِ بأمان، إن رأى باب القفص مفتوحًا فعليك السلام، سوف ينهش لحمك، ومن ثمَّ يطيرُ بعيدًا لأخرى يتغذَّى عليها، اختصارًا لكلِّ ذلك: الرجال. ما منهم أمان، وزوجك على ما تعوِّديه، وابنك على ما تربّيه.

استمرَّت سلسلة مؤلمة، ومرعبة من قصص الخيانات الزوجية، وكان هنالك تنافس، وتسابق واضح بين النساء، فأيهنّ تملك قصة أكثر درامية وحزنًا من الأخرى تنتصر!

وعبير صامتة، ولكن سرعة نبضات قلبها تتحدث، وأفكارها تتطاير، ومشاعرها تتصارع، فهي أحدثهنّ زواجًا، وأكثرهنّ خوفًا، تذكرت أنّ زوجها كثيرًا ما يغيب عن المنزل، وأنها تقضي الكثير من الوقت خارج المنزل بحكم طبيعة دوامها، فتلك فترات طويلة يكون فيها باب القفص مفتوحًا لزوجها.

وخلال هذه السنوات الثلاث من زواجهما سافر إبراهيم إلى شرق آسيا عدة مرات مع أصدقائه.

بدأ الشَّكُّ يتسلّل إلى قلبها، شُلَّ تفكيرها من هَوْل ازدحام الأفكار.

الْبَحْثُ عَنْ خَيْطِ الجْرِيمَة

بدأت عبير تُلاحظ، وتُحلل كلّ همس، وكلّ نَفَسٍ، وكلّ ابتسامة يبتسمها إبراهيم، وهو ممسك لهاتفه، شنَّت حملات تفتيشية سِرّيّة على جميع مقتنياته الشخصية من هاتف، ولابتوب، وآيباد، وحتى محفظته.

وبعد انقضاء مدة من العناء في البحث، والتنقيب، والاستكشاف، حاليًا هي تتصفّح بريده الإلكتروني، فوجدت رسائلَ قديمةَ تخبره بوصول رسائل شخصية على أحد مواقع التواصل الاجتماعي من فتاة تُدعى "صابرين" بتاريخ يوافق ما قبل زواجهم بثلاث سنوات.

هنا لا تعلم عبير، أتفرح بأنها أخيرًا وجدت أول خيط من خيوط الجريمة؟ أم تندب حظها بعد اكتشافها لخيانة إبراهيم لها قبل ثلاث سنوات من زواجها به.

عبير (محدِّثَةً نفسها): من يخون مرة يخون ثانية، ما الذي سوف يمنعه؟

هو خان ربّه، ونفسه في المرة الأولى، فكيف لا يخونني في الثانية؟

حتى لو لم أكن أعرفه، من كان معتادًا على فعل شيء، ليس من السهل عليه ترك ذلك الشيء، من المؤكد أنَّ هنالك مصائبَ وخياناتٍ تنتظر بحثًا وتنقيبًا أوسعَ، وأعمقَ حتى أصل إليها، حاليًا سأتصرف معه، وكأنني لم أعرف شيئًا.

استمرت عبير في إكمال مشوارها للوصول إلى كامل الحقيقة، مرت الأيام وهي ما زالت على إصرارها في البحث حتى اضطربت علاقتها بإبراهيم، الآن تشعر هي بانطفاء حبِّها له، وكرهه في بعض الأحيان، أصبحت تراه كذّابًا مُحتالًا.

توصلت لحقيقة وهي: أن موافقته لعملها، وإكمال دراستها العليا لغاية، وتلك الغاية هي أن يستفيد من مرتّبها، ولكي يخلو له الجَوّ لممارسة قذاراته، ومُجونه.

أوقفت دراستها لبرنامج الماجستير، لم تستطع إكمال مشوارها في التدريس الجامعي، قدمت إجازة بدون مُرتّب، ساءت حالتها جِدًّا، فقدت الدافع لتحقيق أحلامها وطموحاتها، قُتل شغفها، تستيقظ من فراشها لكي تكمل ما بدأته من بحث وتحقيق، هذه حياتها فقط، أهملت ابنها، فمعظم يومه يقضيه في بيت جَدِّه عند والدتها.

وفي ذلك اليوم الحزين، وهي تقوم بجولة تفتيشية في سيارته وجدت هاتفًا آخر، مُخبَّأ بطريقة تدعو للشك.

تصفحت ما في الهاتف، وكانت هنا المصيبة، وجدت فيه رسائل إلكترونية لزوجها مع عِدّة نساء، رسائل تحتوي على أمور تدعو للخجل، أمور تخجل المرأة أن تتحدّث بها مع زوجها.

تمنّت الموت على ألّا تعيش تلك اللحظة، كَرِهت نفسها بقدر ما كرهت خيانة زوجها، تدفقت في كل جزء من جسدها مشاعر لا متناهية، مشاعر الحزن والغضب والندم بشكل جنوني جِدًّا غير متوقف، وتتزامن تلك المشاعر مع الكثير من الأفكار، والأسئلة التي تبدأ بلماذا؟

لماذا ارتبطت بشخصٍ كذّابٍ، ومنافقٍ وغشَّاشٍ كهذا؟

لماذا لم أنتبه لحقيقته؟

لماذا خُدعت به؟

لماذا أنا دون غيري؟

لماذا يتزوج، وهو بهذه القذارة؟

لماذا كان يُخبرني بحبِّه لي على الدوام؟

لماذا؟ هل أنا لا أعجبه؟

لماذا؟ هل قصرت بحَقِّه؟

لماذا،؟ هل أنا مخطئة؟

نهاية

لا تعلم تذهب إليه كي تسأله لما فعلت ذلك؟ أم تذهب إليه لطلب الطلاق منه، أم لضربه وإهانته، أم تنتقم بطريقتها الخاصة الأكثر جرحًا له.

بدأت أنفاسها تثقل، أطرافها تبرد، جسدها لا يقوى على الحِرَاك.

(مَرَّ كشريطٍ سريع في ذهنها) وظيفتها المرموقة كمعيدة، دراستها العليا، ابنها، حلمها، زوجها، صورتها الاجتماعية أمام الناس، فتحت عينيها هاربة من ذلك الخيال، وصرخت بأعلى صوتها: كفى، لا أريد أن أخسرنَي من أجله، ابني، وظيفتي دراستي، مُرتبي، طموحي، حلمي نفسيتي، كلها أهم، لا أريد أن أؤذي نفسي بالبحث خلفه، ولا أريد أن أشغل نفسي بتفاهات غير حقيقية تُؤخرني للحظة واحدة عن المُضِيّ قُدُمًا نحو حلمي.

(عبير كانت مستغرقةً في خيالاتها، وأحلام اليقظة، وصديقاتها يتجاذبن أطراف الحديث عن الخيانات الزوجية في تلك الجلسة سابقة الذكر).

بعد ٣٥ سنة

عبير بعد أن قطعت شوطًا طويلًا كأستاذة بالجامعة حاصلة على الدكتوراه، لها عدة بحوث منشورة في مجلات علمية، قامت بتربية ٦من الأبناء والبنات يتنافسون الآن فيما بينهم أيّهم أكثرُ إنجازًا، وأكثر عطاء.

يتبادلون الحب في ذلك المنزل، حب الوالد لولده، وحب الأخ لأخيه، وحب الزوج لزوجته، وحب الأسرة لبعضها، أدامها الله عليهم.

بعد سنوات طوال من الحب وفي مشهد درامي حزين عبير ويدها بيد إبراهيم زوجها وهو على فراش المرض، وأبناؤهم حولهم.

إبراهيم: عبير أحببتك، ولم أحبب شيئًا في كلِّ حياتي بقدر ما أحببتك.

عبير تبكي

إبراهيم: سامحيني إن آذيتك يومًا، فما عمري تعمّدت القيام بذلك، فقط تذكري أني أحبك.

عبير منهارة، ودموعها تتساقط قبل زوجها.

إبراهيم: اعلمي أني فخور بك جِدًّا، وفخور بالإنجازات العلمية التي حققتها، والمكانة الاجتماعية التي حظيتِ بها، فحقًّا أنتِ شرفٌ لي.

عبير: الفضل يعود لك يا حبيبي، أنتَ هيَّأت لي البيئة المناسبة، فَكُنتَ تُشعلني حماسة إذا انطفأت، وتقوّمني إذا سقطت، وتُجبرني إذا انكسرت، كُنت مُلهمي ومُوجِّهي، ومُحفِّزي، لا أنسى فضلك ما حييت.

إبراهيم: كنتُ أخاف عليك، وعلى دراستك، ولا أريد أن أزعجك بشَيءٍ يُثنيكِ عنهم.

عبير: لم تزعجني يومًا.

إبراهيم: آخر ما أريد أن أخبرك به هو أنِّي أُحبّكِ، أُحبّكِ أنتِ، فأنتِ الأولى وبقيَّتي الأولى، وكنتِ أقرب زوجة إلى قلبي من زوجاتي الثلاث.

وبعد تلك الكلمات التي خرجت من إبراهيم عمّ الصمت في غرفته لمدة ٢٠ ثانية، وبعدها أسلم إبراهيم الروح إلى خالقه، دون أن تنطق عبير بأية كلمة.

البُعْدُ النَّفْسِيّ

- لا تختزلِ الحياةَ في شخصٍ ما، فتجعله محورَ حياتك، فإنْ هو رحل رحلتْ كلّ حياتك.

-   بالضبط هذا ما فعلته عبير في حياتها، فلم تجعل زوجها هو المحور الذي ترتكز عليه كل حياتها، ولم يكن همُّها الأول والأخير ألَّا يطير ذلك الزوج، اختارت نفسها أوّلًا، ثم تأتي الأشياء الأخرى تباعًا.

-   لو كان هَمّ عبير البحث عن زلَّاتِ زوجها، وهفواته لانشغلت به عن الانشغال بنفسها، ولم تكن لتصل لتلك الوظيفة المرموقة، والمكانة العلمية العالية.

-   أشياء موجودة في حياتنا ليس بوسعها التأثير علينا، معرفتنا بها هو ما يجعلها حيَّةً، وذات تأثير قوي وفتّاك، فهي تستمدُّ قوَّتها من تشتتنا، وانشغالنا، واهتمامنا بها، وتسليمنا لجل حياتنا لها.

صِرَاعَاتٌ لا شُعُورِيّة (١٣)

بعد سنواتٍ طوال راجع كلَّ ما كتبه من نقدٍ للآخرين، فكانت المفاجأة، وجد أنه كان لا ينقد إلَّا نفسه فقط، كان يتحدث عنها، ويصفها بأدقِّ تفاصيلها، وأعمقها، وأكثرها ظلمة!

تَأَمُّلَاتٌ نَفْسِيَّةٌ (١٣)

اسْتَمْتِعْ بِالنِّعَمِ

تملك كثيرًا من النِّعَمِ، ولا ترى عيناك إلَّا الشيءَ الذي لا تملكه، تبقى مشغولًا مهمومًا الدهرَ كلّه بانتظاره، فإن جاء فرحت به مقدارًا ضئيلًا من الزمن، ثم تعود عيناك بحثًا عن شيءٍ آخر تطلبه، وهكذا تمضي الحياة بين همٍّ، وهمٍّ، وهمّ، من دونِ مُتعةٍ، بل من ألَمٍ إلى ألم.

لِتحيا باسمًا متأمِّلًا، وهيَّا استمتع بالنِّعم.